

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *SELF EFFICACY*  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UNY  
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



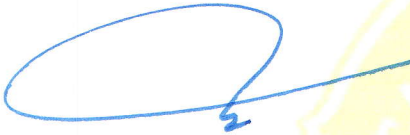
**Disusun Oleh:**  
**Selfi Fajarwati**  
**NIM 07104244087**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Juli 2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UNY YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI” yang disusun oleh Selfi Fajarwati, NIM 07104244087 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

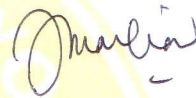
Pembimbing I



Dr. Suwarjo, M.Si  
NIP. 19650915 199412 1 001

Yogyakarta, 7 Mei 2015

Pembimbing II



Eva Imania Eliasa, M.Pd.  
NIP. 19750717 200604 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 7 Mei 2015  
Yang menyatakan,

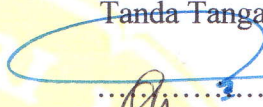
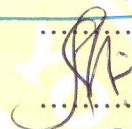
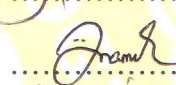
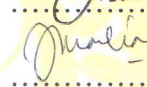
A handwritten signature in dark ink, consisting of a long horizontal line followed by a stylized, cursive-like flourish.

Selfi Fajarwati  
NIM. 07104244087

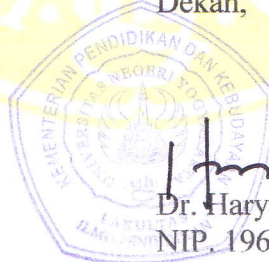
## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK FIP UNY YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI” yang disusun oleh Selfi Fajarwati, NIM 07104244087 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Suwarjo, M. Si	Ketua Penguji		24/6/15
Isti Yuni P, M. Pd	Sekretaris Penguji		25/6/15
Muthmainah, M. Pd	Penguji Utama		24/6/15
Eva Imania Eliasa, M. Pd	Penguji Pendamping		26/6/15

Yogyakarta, 1 Juli 2015  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Dekan,



Dr. Haryanto, M.Pd.

NIP. 19600902 198702 1 001

## MOTTO

~ Berani untuk mencoba. ~

~ *If you wont, you can do it.* ~

(Penulis)

~ Dimana ada kemauan pasti ada jalan, “*when there is a will there is away*”. ~

(Agustina Emy Indarty-Guru SMP)

~ Demi masa.

Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian.

Melainkan, orang-orang yang beriman dan yang beramal sholeh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati dengan kesabaran.

~

(QS. Al Ashr: 1-3)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Agama, Bangsa dan Negara
2. Almamater UNY
3. Bapak/Ibu Dosen dan Bapak/Ibu Guru
4. Keluargaku tercinta atas segala ketulusan, kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan.

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *SELF EFFICACY*  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UNY  
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Oleh  
Selfi Fajarwati  
07104244087

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik, *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, kemudian *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang menyusun skripsi.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subyek penelitian adalah mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi sebanyak 184 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dan penentuan jumlah sampel berdasarkan norma penghitungan Nomogram Harry King. Instrumen penelitian berupa skala *self control*, skala *self efficacy* dan skala prokrastinasi akademik, selanjutnya untuk analisis data digunakan teknik analisis regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik sebesar  $t = -10,203$  dan Sig. (p) 0,000. 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik nilai  $t = -1,313$  dan Sig. (p) 0,191. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik  $F$  sebesar 57,458 dan Sig. (p) pada 0,000. Persamaan garis regresi yang diperoleh  $\hat{Y} = 110,752a - 0,724X_1 - 0,077X_2$ . *Self control* memberikan sumbangan efektif sebesar 46,01% dan *self efficacy* sebesar 1,49% dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: *self control*, *self efficacy*, prokrastinasi akademik

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kelak sampai hari akhir nanti selalu mendapatkan syafa'atnya. Amiin.

Penulisan skripsi ini tak lain bertujuan untuk memenuhi persyaratan akademis guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya usaha yang maksimal, bimbingan serta bantuan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

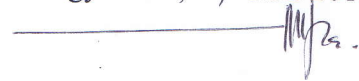
1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang juga telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah menyetujui judul skripsi ini.
4. Bapak Dr. Suwarjo, M.Si, dosen pembimbing I atas waktu dan kesabaran yang telah diberikan dalam membimbing dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Eva Imania Eliasa, M.Pd, dosen pembimbing II atas waktu dan kesabaran yang telah diberikan dalam membimbing dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen program Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa studi penulis.
7. Bapak dan ibu guru di TK Siaga, SD Ngebel Gede I, SMP N 3 Ngaglik dan SMK N 1 Depok yang telah memberikan motivasi dan mengajarkan banyak hal sehingga penulis tergerak untuk menggapai cita-cita yang tinggi .



8. Bapak, Ibu, Adik-Adikku tercinta dan Pakde atas kasih sayang, motivasi, dukungan, kesabaran dan doa tulus yang tiada terhenti diberikan.
9. Mas Hari Binuko, suamiku tercinta yang tiada henti memberikan dukungan, kesabaran, perhatian dan banyak hal yang telah diberikan.
10. Sahabat-sahabatku tercinta di TB dan TK Ceria Demangan atas *support* dan nasihat-nasihat yang selalu diberikan, khususnya Miss Heny, Miss Iwoel, RIP Miss Dewie, RIP Miss Katrin, Miss Dyah, Miss Rina dan Miss Komang.
11. Teman-teman BK UNY 2007 yang selalu memberi semangat, Rinta, Novia, Si Boss, Idud dan teman-teman di ISTA AKPRIND, Kak Tony dan Kak Pompy atas nasehat-nasehat dan perhatian yang diberikan.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan sumbangan bagi kelancaran penulisan tugas akhir skripsi ini.

Penulis menyadari akan adanya kekurangan dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Meski demikian, penulis berharap semoga sedikit hasil penelitian ini dapat bermanfaat. Akhir kata, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan.

Yogyakarta, 7 Mei 2015



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Prokrastinasi Akademik .....	14
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	14
2. Prokrastinasi Akademik .....	17
3. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik .....	19
4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	21
5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik .....	23
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	26
B. <i>Self Control</i> .....	28
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	28
2. Aspek-Aspek <i>Self Control</i> .....	32

3. Teori Perkembangan <i>Self Control</i> .....	35
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	37
C. <i>Self Efficacy</i> .....	38
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	38
2. Sumber-Sumber <i>Self Efficacy</i> .....	41
3. Dimensi atau Komponen <i>Self Efficacy</i> .....	43
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	44
D. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa.....	45
1. Pengertian Mahasiswa .....	45
2. Karakteristik Mahasiswa .....	46
E. Penelitian Terdahulu.....	48
F. Hubungan antara <i>Self Control</i> dan <i>Self Efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik.....	50
G. Paradigma Penelitian .....	54
H. Hipotesis .....	55

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Penelitian.....	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
C. Subyek Penelitian .....	57
D. Variabel Penelitian .....	59
E. Definisi Operasional.....	59
F. Metode Pengumpulan Data .....	60
G. Instrumen Penelitian.....	61
H. Uji Coba Instrumen .....	65
1. Uji Validitas Instrumen.....	65
2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	69
I. Teknik Analisis Data .....	70
1. Analisis Deskriptif.....	70
2. Pengujian Prasyarat Analisis .....	74
3. Uji Hipotesis.....	75

### **BAB IV. PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	78
--------------------------	----

1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	78
2. Deskripsi Data.....	79
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	83
1. Uji Normalitas.....	83
2. Uji Lineritas .....	84
3. Uji Multikolinearitas.....	85
C. Hasil Uji Hipotesis .....	86
D. Pembahasan .....	93
E. Keterbatasan Penelitian .....	99
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran .....	100
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Mahasiswa Aktif yang Menempuh Skripsi pada Semester Gasal Tahun 2014-2015 Per 16 Desember 2014 .....	57
Tabel 2. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik .....	62
Tabel 3. Kisi-Kisi Skala <i>Self Control</i> .....	63
Tabel 4. Kisi-Kisi Skala <i>Self Efficacy</i> .....	64
Tabel 5. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba .....	67
Tabel 6. Kisi-Kisi Skala <i>Self Control</i> Setelah Uji Coba .....	68
Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba .....	69
Tabel 8. Batasan Persentase Skor Kategorisasi Prokrastinasi Akademik .....	72
Tabel 9. Batasan Persentase Skor Kategorisasi <i>Self Control</i> .....	73
Tabel 10. Batasan Persentase Skor Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> .....	73
Tabel 11. Pedoman Pemberian Interpretasi Korelasi .....	76
Tabel 12. Distribusi Data Frekuensi Relatif Prokrastinasi Akademik .....	80
Tabel 13. Distribusi Data Frekuensi Relatif <i>Self Control</i> .....	81
Tabel 14. Distribusi Data Frekuensi Relatif <i>Self Efficacy</i> .....	82
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas .....	83
Tabel 16. Ringkasan Hasil Uji Linearitas .....	84
Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji Multikolinearitas.....	85
Tabel 18. Hasil Uji Koefisien Korelasi .....	87
Tabel 19. Hasil Uji Koefisien Korelasi Ganda dan Koefisien Determinasi.....	88
Tabel 20. Hasil Koefisien Regresi Ganda dengan ANOVA .....	88
Tabel 21. Hasil Koefisien Regresi Partial .....	89

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik .....	80
Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi <i>Self Control</i> .....	81
Gambar 3. Grafik Distribusi Frekuensi <i>Self Efficacy</i> .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Skala Uji Coba.....	108
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen .....	113
2.1. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik.....	113
2.2. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Skala <i>Self Control</i> .....	115
2.3. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Skala <i>Self Efficacy</i> .....	117
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	
3.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Prokrastinasi Akademik.....	119
3.2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Control</i> .....	123
3.3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	127
Lampiran 4. Skala Penelitian .....	131
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian .....	135
5.1. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik.....	135
5.2. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Skala <i>Self Control</i> .....	141
5.3. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Skala <i>Self Efficacy</i> .....	147
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas .....	153
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas.....	154
Lampiran 8. Hasil Uji Multikolinearitas .....	155
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis .....	156
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian .....	160

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perguruan tinggi sebagai penyelenggara pendidikan tertinggi memiliki peranan penting dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Di dalam menghadapi era globalisasi kualitas SDM sangat diperlukan mengingat persaingan global yang semakin ketat. Hal tersebut menekankan betapa pentingnya efektivitas penggunaan waktu yang sampai sekarang masih dijumpai ketidakdisiplinan mahasiswa dalam menggunakan waktu, mahasiswa masih suka menunda-nunda dalam belajarnya. Tundjing (dalam Indon, 2009: 1) menyebutkan bahwa di dalam menghadapi tuntutan dan tekanan untuk membaca literatur, menyerahkan tugas, ataupun menyajikan materi secara konstan mahasiswa sering kali melakukan penundaan dan mahasiswa baru mengerjakan jika sudah mendekati tenggang waktu pengumpulan.

Skripsi merupakan bagian dari tugas akhir akademis yang wajib dikerjakan oleh setiap mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Idealnya penyusunan skripsi adalah 1 semester, akan tetapi banyak mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih dari itu. Seperti yang disinyalir oleh Farida Harahap (dalam Suwarjo dkk, 2010: 20) bahwa penyusunan skripsi seharusnya bisa diselesaikan dalam jangka waktu 6 bulan atau 1 semester, namun pada kenyataannya pengerjaan skripsi bisa memakan waktu 1 tahun bahkan lebih. Kondisi itulah yang banyak dialami oleh mahasiswa BK UNY.



Di dalam penelitian Suwarjo dkk, (2010: 18) disebutkan bahwa sebesar 86,36% mahasiswa BK UNY menyusun skripsi lebih dari 1 tahun (menurut data SIAKAD UNY). Data tersebut tidak jauh berbeda dari hasil angket penelitian awal yang dibagikan pada mahasiswa BK UNY (10 Desember 2011), bahwa dari 50 mahasiswa yang menyusun skripsi terdapat sekitar 68% mahasiswa telah menyusun skripsi lebih dari 1 semester

Berdasarkan data dari Subag Pendidikan FIP UNY, mahasiswa BK UNY yang mampu menyelesaikan studi 4 tahun atau kurang tercatat tidak lebih dari 50%. Pada tahun 2011 mahasiswa yang mampu menyelesaikan studi  $\leq 4$  tahun tercatat hanya sebesar 10,15%, di tahun 2012 sebesar 20,08% dan di tahun 2013 tercatat sebesar 30%. Data ini menunjukkan bahwa masa studi mahasiswa BK UNY sebagian besar adalah lebih dari 4 tahun. Dari hasil pengamatan, mahasiswa BK UNY yang masa studinya lama salah satunya disebabkan karena penyusunan skripsi yang belum selesai. Berdasarkan data dari hasil evaluasi diri jurusan BK UNY pada tahun 2012 juga diketahui bahwa terdapat sekitar 18% mahasiswa yang terancam Drop Out (DO) akibat penyusunan skripsi yang belum selesai.

Lamanya penyusunan skripsi mahasiswa BK UNY di atas menunjukkan adanya perilaku penundaan. Mahasiswa tidak segera menyelesaikan penyusunan skripsi yang idealnya penyusunan skripsi bisa diselesaikan dalam waktu 1 semester. Di dalam ilmu psikologi untuk menggambarkan perilaku tersebut dikenal dengan istilah “prokrastinasi”,

karena penundaan yang dilakukan berhubungan dengan tugas akademik maka disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan penyakit modern (*modern malady*) yang bisa diderita siapa saja termasuk orang-orang yang memiliki intelegensi tinggi sekalipun. Knaus (2010: xviii) menyebutkan bahwa prokratinasi merupakan peluang kebiasaan yang mengganggu produktivitas seseorang baik dari tingkatan ekonomi, profesi, usia, atau kategori demografi lainnya. Bisa dipastikan sedikitnya satu atau mungkin lebih telah melakukan penundaan. Artinya, prokrastinasi bisa dilakukan oleh siapa saja tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir.

Di dalam tahapan perkembangannya mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kategori masa dewasa awal. Secara kognitif, pola pikir orang-orang dewasa awal berada pada tahap *operational formal*. Idealnya, mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal memiliki kemampuan berpikir yang lebih sistematis, sehingga mampu berpikir kritis, dan mampu menganalisa dan mencari solusi yang tepat. Kondisi emosionalnya yang jauh lebih stabil juga membuat individu lebih peka terhadap tindakan yang seharusnya dilakukan dan ketika menyelesaikan permasalahan pun terlihat lebih tenang. Namun, ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan yang ada dalam menyusun skripsi, mahasiswa seringkali menunjukkannya dengan menunda-nunda, baik penundaan yang dimaksudkan untuk memperoleh informasi yang akurat atau penundaan yang tidak bertujuan dan justru merugikan diri sendiri

Prokrastinasi sendiri merupakan suatu kecenderungan perilaku menunda-nunda baik untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum dalam Tuckman, 2002).

Berdasarkan hasil wawancara (16 Desember 2011) pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa prokrastinasi akademik karena mahasiswa mengerjakan sedikit demi sedikit, mengerjakan pelan-pelan yang penting selesai, dan mengerjakan semauanya. Selain itu, dari hasil angket awal mahasiswa prokrastinai karena perbedaan pendapat antara pembimbing I dan pembimbing II, dosen pembimbing sulit ditemui, kesulitan mencari literatur, tuntutan dari dosen yang terlalu tinggi, bingung, tidak tahu apa yang harus dikerjakan, malas, tidak ada motivasi, banyak kegiatan non-akademis, kurang bersemangat, kurang dapat membagi waktu, dan sering ganti judul.

Hasil studi penelitian di luar negeri menyebutkan, bahwa prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa diperkirakan sekitar 75%, dan 50% dari mahasiswa melaporkan bahwa prokrastinasi terjadi secara konsisten dan merupakan salah satu masalah di lingkup akademis (Burka & Yuen, 2008: 21). Hasil penelitian Knaus (dalam Yemima Husetya, 2010: 2) memperkirakan 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi

prokrastinator, 25% adalah orang suka menunda-nunda kronis dan pada umumnya mereka berakhir dengan mundur dari perguruan tinggi.

Ferrari dan Morales (dalam Nela Regar Ursia dkk, 2013: 2) menyebutkan akibat prokrastinasi dapat berakibat negatif seperti waktu terbuang sia-sia dan tidak menghasilkan sesuatu yang berguna. Selain itu, akibat prokrastinasi membuat tugas-tugas menjadi terbengkalai, dan banyak kehilangan kesempatan.

Green; Janssen dan Carton (dalam M. Nur Ghufon, 2003: 6) menyebutkan bahwa aspek internal individu seperti rendahnya kontrol diri, *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial turut mempengaruhi prokrastinasi akademik seseorang. Perilaku prokrastinasi akademik menjadi semakin meningkat atau menurun seiring dengan bertambahnya lama studi, akan tetapi hal tersebut tergantung dari kemampuan masing-masing individu.

Di dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada setiap individu memiliki mekanisme atau cara yang berbeda untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya atau yang disebut dengan kontrol diri (*self control*). Goldfried & Marbaum (dalam M. Nur Ghufon, 2003: 6) menjelaskan bahwa *self control* merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Dengan demikian ada individu yang memiliki kontrol diri tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri rendah.

Berdasarkan hasil angket awal diperoleh data bahwa mahasiswa yang prokrastinasi akademik lebih menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain seperti bekerja, sibuk membantu orang tua, sibuk dengan organisasi, main dengan teman-teman, bermain *games* daripada mengerjakan skripsi. Kecenderungan ini secara konseptual menggambarkan *self control* rendah. Bahwasanya, individu yang memiliki *self control* rendah cenderung mengejar kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, individu akan mencari kesenangan dengan cara apapun untuk mendapatkan kepuasan tanpa memikirkan dampak ke depannya (Gottfredson dan Hirschi dalam Junger and Tremblay, 1999: 486).

Individu yang memiliki kontrol diri rendah di dalam bertindak tidak mendasarkan tindakannya pada tujuan, sehingga lebih berorientasi pada hal-hal yang menyenangkan. Individu dengan *self control* rendah tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, sehingga keputusan yang diambil menjadi tidak tepat dan akibatnya sering merugikan diri sendiri. Sementara itu dari hasil angket awal mahasiswa BK UNY yang mampu menyelesaikan skripsi dalam waktu 1 semester dengan kata lain tidak prokrastinasi akademik mempunyai target yang harus dicapai, rutin bimbingan, konsekuen dengan jadwal yang dibuat, tidak mudah putus asa, memprioritaskan kegiatan, mempunyai jadwal, dan mempertimbangkan dahulu sebelum bertindak. Secara konsep data ini menggambarkan mahasiswa yang memiliki *self control* tinggi.

Menurut Ray (dalam Nela Regar Ursia, 2013: 2), individu yang memiliki *self control* tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dan mampu mempertimbangkan konsekuensi untuk jangka panjang. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan memperhitungkan konsekuensinya terlebih dahulu sebelum bertindak. Dengan kata lain individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu merespon stimulus yang diterima, mampu mempertimbangkan keputusan dengan baik, sehingga keputusan yang dibuat tidak merugikan dirinya di kemudian hari.

Di dalam membuat suatu keputusan pun individu akan menghindari situasi yang dirasa melampaui batas kemampuannya. Hal itu yang disebut dengan keyakinan diri (*self efficacy*). Corsini & Marsella (1994: 368) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol tingkah laku dan tuntutan lingkungan, sehingga memperoleh hasil sesuai yang diharapkan.

Efikasi seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan. Semakin kuat persepsi seseorang maka seseorang tersebut akan lebih giat dan lebih semangat untuk bisa mencapai sekalipun menyakitkan baginya. Oleh sebab itu ada individu yang memiliki keyakinan diri tinggi dan ada yang memiliki keyakinan diri rendah.

Berdasarkan hasil penelitian awal mahasiswa yang prokrastinasi akademik menunjukkan sikap tidak yakin karena target yang dibuat selalu gagal, pesimis karena banyak teman yang sudah lulus, merasa rendah diri, mudah menyerah, merasa tidak mampu mengerjakan, takut salah, dan merasa

tidak yakin dengan yang dikerjakan. Secara konseptual hal ini menggambarkan *self efficacy* mahasiswa yang rendah.

Bandura (dalam Laura Andiny, 2008: 10) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung tidak menunjukkan usaha untuk segera mengerjakan, bahkan menganggap dirinya kurang menguasai situasi yang dihadapi, tidak kompeten, dan menganggap kegagalan akibat dari ketidakmampuannya sehingga cenderung merasa pesimis, mudah *stress*, mudah putus asa, malu, dan lebih banyak berpasrah. Individu yang keyakinan dirinya rendah memiliki pemikiran irrasional, perasaan negatif terhadap dirinya bahwa dirinya tidak bisa menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan kepadanya, sehingga cenderung menghindari tugas terutama pada tugas-tugas yang menantang.

*Self efficacy* mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dirinya merasa tidak yakin dan merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki. Motivasi yang kuat membuat mahasiswa semangat untuk mengerjakan skripsi dan menganggap permasalahan-permasalahan yang menyulitkan bukan sebagai ancaman yang akan membuatnya gagal akibat ketidakmampuannya.

Di samping itu, dari hasil observasi mahasiswa yang mampu menyelesaikan studi tepat waktu atau tidak prokrastinasi akademik menunjukkan sikap optimis, yakin bisa menyelesaikan, mau berusaha, tetap berpikiran positif meski pernah mengalami kegagalan, bisa memotivasi diri,

tetap semangat dan pantang menyerah meski mengalami kesulitan, dan yakin bahwa setiap kesulitan akan ada jalan keluar. Secara konseptual data ini menggambarkan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam mengerjakan skripsi.

Individu dengan *self efficacy* tinggi mempunyai keinginan besar untuk segera mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, mampu mengerjakan tugas yang menjadi tugas utama, mampu menurunkan kecemasan sehingga menunjukkan usaha yang keras. Selain itu individu dengan *self efficacy* tinggi mampu mengatasi dan mengantisipasi situasi dengan berbagai keadaan, dan mempersepsikan diri sebagai orang yang berkompetensi tinggi, serta mampu merubah keadaan sesuai dengan kondisi yang ada (Bandura dalam Laura Andiny, 2008: 10).

Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi menganggap bahwa kegagalan yang terjadi karena kurangnya usaha yang dilakukan bukan karena ketidakmampuannya. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi juga memiliki perasaan positif terhadap dirinya, meyakini akan kemampuan yang dimiliki, memiliki motivasi untuk mengembangkan diri sehingga dapat meraih tujuan yang diharapkan. Tugas yang sulit bukanlah sebagai ancaman, namun merupakan suatu tantangan untuk belajar hal-hal yang baru.

Mencermati paparan di atas munculnya fenomena prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi berhubungan dengan rendahnya *self control* dan *self efficacy* mahasiswa atau tidak. Bahwasanya, mahasiswa yang prokrastinasi akademik lebih



mengarahkan tindakannya pada konsekuensi negatif. Mahasiswa melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Di sisi lain mahasiswa yang prokrastinasi akademik cenderung tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, mahasiswa merasa ragu dan pesimis. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self control* dan *self efficacy* rendah dapat digambarkan lamban dalam mengerjakan. Individu membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan dan mahasiswa baru mengerjakan jika dirinya benar-benar merasa siap untuk mengerjakan.

Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki *self control* dan *self efficacy* tinggi. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi mampu membatasi tindakan yang dapat menghambat penyusunan skripsi, kesulitan-kesulitan yang ada tidak dijadikan sebagai alasan bermalas-malasan ataupun melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi juga termotivasi untuk lebih semangat dan optimis dalam mengerjakan meskipun banyak mengalami kesulitan, sehingga lebih selektif dalam bertindak. Ketika mengalami kegagalan pun mereka tidak menyerah, justru merasa tertantang. Maka, dapat digambarkan bahwa individu yang memiliki *self control* dan *self efficacy* tinggi akan mampu mengarahkan perilakunya pada proses yang mendukung penyusunan skripsi.

Dengan demikian untuk mengetahui apakah munculnya fenomena prokrastinasi akademik berhubungan dengan *self control* dan *self efficacy* pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi, untuk itu perlu diuji kebenarannya dengan melakukan penelitian lebih lanjut. Maka, peneliti

memfokuskan penelitian ini pada hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Permasalahan mahasiswa BK UNY dalam menyusun skripsi cukup kompleks sehingga membuat sebagian mahasiswa ada yang prokrastinasi akademik.
2. Sebagian besar mahasiswa BK UNY mengerjakan skripsi lebih dari 1 semester atau 6 bulan.
3. Masa studi mahasiswa BK UNY sebagian besar lebih dari 4 tahun.
4. Mahasiswa BK UNY yang terancam *Drop Out* disebabkan karena penyusunan skripsi yang belum selesai.
5. Mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi yang prokrastinasi akademik ada yang cenderung memiliki *self control* rendah.
6. Mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi yang prokrastinasi akademik ada yang memiliki *self efficacy* rendah.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan yang ada dibatasi pada:

1. Permasalahan mahasiswa BK UNY dalam menyusun skripsi cukup kompleks sehingga membuat sebagian mahasiswa ada yang prokrastinasi akademik.
2. Mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi yang prokrastinasi akademik ada yang cenderung memiliki *self control* rendah.
3. Mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi yang prokrastinasi akademik ada yang memiliki *self efficacy* rendah.

Mencermati batasan masalah yang ada, peneliti memfokuskan pada hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang ada, peneliti merumuskan masalahnya pada:

1. Seberapa besar hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa pada BK UNY yang sedang menyusun skripsi?
2. Seberapa besar hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa pada BK UNY yang sedang menyusun skripsi?
3. Seberapa besar hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi?

## **E. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui seberapa besar hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
2. Mengetahui seberapa besar hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
3. Mengetahui seberapa besar hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi prodi BK tentang *self control*, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya dapat dikembangkan penelitian-penelitian lanjutan dalam topik yang berbeda.

### **2. Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai evaluasi diri bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas diri terhadap kedisiplinan dalam menggunakan waktu. Selain itu dapat dijadikan bahan evaluasi diri program studi BK agar dapat meningkatkan lulusan yang lebih berkualitas secara *personality*.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Prokrastinasi Akademik**

#### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, “*pro*” dan “*crastinus*”. Pro yang berarti “mendorong maju atau bergerak maju” dan “*crastinus*” yang berarti “keputusan hari esok”, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Perilaku prokrastinasi sudah dikenal sejak abad ke 17 sebelum revolusi industri tahun 1750. Walker (dalam Wyk, 2004: 5) dalam khotbahnya mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang sangat berdosa, bahwa dengan menunda-nunda manusia kehilangan kesempatan dan menyia-nyiakan karunia Tuhan. Walker menekankan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang buruk pada diri seseorang.

Di dalam perspektif budaya dan bahasa manusia, prokrastinasi tidak selalu diartikan sama. Bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua hal, yaitu pertama, prokrastinasi diartikan sebagai perilaku yang menunjukkan suatu kebiasaan yang tujuannya untuk menghindari pekerjaan tidak penting dan usaha yang impulsif. Kedua, prokrastinasi diartikan sebagai suatu perilaku yang menunjuk pada kebiasaan yang dapat membahayakan akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas penting. Perspektif ini memberikan pandangan bahwa perilaku prokrastinasi itu tidak selalu bermakna negatif.

Di kalangan para ilmuwan, istilah prokrastinasi pertama digunakan oleh Brown & Holtzman (dalam Afiani Rizvi dkk, 1997: 53) untuk menunjuk pada suatu kecenderungan perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Sementara di dalam kamus *The Webster's Revised Unabridge Wyk* (2004: 8), prokrastinasi merupakan suatu perilaku atau kebiasaan menangguhkan suatu tugas sampai waktu yang akan datang. Selanjutnya dalam kamus *American Heritage Dictionary of the English Languange Wyk* (2004: 8), prokrastinasi merupakan perilaku menunda yang disebabkan karena kemalasan dan ketidakpedulian, dan penangguhan atau penundaan yang dilakukan tidak berguna. Artinya, prokrastinasi merupakan kecenderungan perilaku menunda-nunda tugas sampai waktu berikutnya yang diakibatkan karena kemalasan dan ketidakpedulian, dan penundaan yang dilakukan tidak berguna.

Lebih dari itu, Solomon and Rothblum (dalam Ilfiandra, 2010: 2) menjelaskan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan. Pendapat Solomon dan Rothblum menekankan adanya intensitas prokrastinasi yang sering dilakukan menimbulkan rasa cemas pada diri prokrastinator. Sementara Watson (dalam M. Nur Ghufon, 2003: 15) menjelaskan anteseden dari perilaku prokrastinasi berkaitan dengan perasaan takut gagal, tidak suka pada tugas

yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Di sisi lain definisi prokrastinasi menurut Knaus (2010: xvi) merupakan suatu masalah kebiasaan menunda yang dilakukan secara otomatis pada tugas penting dan dikerjakan di lain waktu yang mungkin akan menimbulkan berbagai konsekuensi. Lebih lanjut Knaus (2010: xvi) menekankan bahwa konsep prokrastinasi jauh lebih kompleks daripada masalah tingkah laku, tetapi prokrastinasi juga melibatkan komponen aspek *cognitive*, *emotive* dan *behavior*.

Di sisi lain Samuel Johnson (dalam Wyk, 2004: 5) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan yang mendarah daging, bukan hanya iseng belaka. Artinya, prokrastinasi yang dilakukan bukan hanya sekedar gangguan, akan tetapi sudah menjadi respon tetap atau kebiasaan yang dipandang sebagai *trait* kepribadian. Menurut Burka & Yuen (dalam M. Nur Ghufon, 2003: 16) perilaku prokrastinasi terjadi karena adanya aspek irrasional pada prokrastinator. Prokrastinator memandang bahwa tugas yang diberikan menuntut kesempurnaan (perfeksionis) sehingga merasa takut salah dan menunda membuat individu lebih aman.

Berbeda dengan beberapa pendapat di atas menurut Wyk (2004: 9) prokrastinator lebih mendahulukan kegiatan yang kurang penting daripada tugas yang menjadi prioritas. Hal tersebut berarti prokrastinator lebih

memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang menjadi prioritas.

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa, prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan perilaku menunda baik untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Akibatnya sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

## **2. Prokrastinasi Akademik**

Menurut Peterson (dalam M. Nur Gufron, 2003: 20), perilaku prokratinasi dapat dilakukan pada hal-hal tertentu atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang ditunda oleh prokrastinator seperti pembuatan keputusan, tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan sebagainya. Sedangkan menurut Ferrari (dalam Primadini Sulistyowati, 2007: 2) batasan ruang lingkup prokrastinasi ada 2, yaitu: prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik. Sedangkan prokrastinasi non-akademik menunjuk pada penundaan yang berkenaan dengan tugas sehari-hari, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya.

Lebih lanjut, menurut Harris & Sutton (dalam Ilfiandra, 2011: 4) prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang



berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik sendiri menurut Solomon & Rothblum (dalam Afiani Rizvi dkk, 1997: 53) terdiri dari enam unsur yang meliputi: 1) Tugas mengarang, seperti penundaan melaksanakan tugas menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya. 2) Belajar ketika menghadapi ujian, meliputi penundaan belajar ketika menghadapi ujian tengah semester, akhir semester atau kuis. 3) Membaca, seperti menunda membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik. 4) Tugas administratif, yang meliputi menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi, daftar praktikum. 5) Menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, dan lain-lain, dan 6) Kinerja akademik secara keseluruhan, menunda kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berbeda dengan Tuckman (2002:1) yang mengartikan prokrastinasi akademik sebagai suatu karakter, terutama yang mempunyai konsekuensi serius pada mahasiswa yang dicirikan sering mengumpulkan tugas pada saat-saat terakhir. Pendapat Tuckman menekankan bahwa ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik salah satunya ditunjukkan dengan sering terlambat dalam mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan perilaku menunda baik untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas yang berhubungan dengan tugas akademik,

sehingga sering terlambat dalam mengumpulkan tugas. Di dalam penelitian ini, tugas akademik yang dimaksudkan adalah menyusun tugas akhir skripsi.

### **3. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari (dalam M. Nur Ghufon, 2003: 18) prokrastinasi dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*.

- a. *Functional procrastination* adalah penundaan yang dimaksudkan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, seperti mencari literatur, menunggu masukan-masukan dari dosen dan sebagainya.
- b. *Disfunctional procrastination* adalah penundaan yang tidak bertujuan yang dapat menimbulkan masalah dan dapat berdampak buruk. Prokrastinasi disfungsi terdiri dari dua bentuk, yaitu: 1) prokrastinasi pengambilan keputusan, artinya penundaan pengambilan keputusan yang merupakan anteseden kognitif, dan 2) prokrastinasi perbuatan, merupakan kecenderungan untuk menunda tugas sehari-hari. Kedua prokrastinasi ini terkadang dilakukan individu secara bersama-sama. Prokrastinasi perbuatan sering merupakan kelanjutan dari prokrastinasi pengambilan keputusan.

Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Bruno (dalam Ilfiandra, 2010), yang membagi prokrastinasi menjadi lima jenis, yaitu:

- a. Penundaan fungsional, dilakukan karena mempertimbangkan waktu yang tepat untuk bertindak. Penundaan yang dimaksudkan bukan

berarti tidak bertanggungjawab, malas atau tidak memberi perhatian terhadap tugas sama sekali, akan tetapi mempertimbangkannya terlebih dahulu agar keputusan yang diambil tidak salah.

- b. Penundaan disfungsional, merupakan sikap menunda-nunda yang tidak berguna sehingga tugas yang dikerjakan menjadi tidak terlaksana yang akhirnya merugikan diri sendiri.
- c. Penundaan jangka pendek, merupakan penundaan tugas hanya sementara waktu tergantung pada target. Seseorang menunda karena harus menyelesaikan tugas yang lebih penting, dan setelah selesai akan kembali pada tugas semulanya.
- d. Penundaan jangka panjang, penundaan yang dilakukan bertahun-tahun namun individu belum bertindak sesuatu untuk mencapai cita-cita dan impiannya.
- e. Penundaan kronis, merupakan sikap menunda-nunda yang telah menjadi kebiasaan atau bagian dari hidupnya selama bertahun-tahun.

Sementara Yaakub (dalam Wyk, 2004: 10) membagi prokrastinasi menjadi dua tipe yaitu "*sometimes*" dan "*cronic*". Dikatakan *sometimes procrastinators* karena individu menunda tugas dari waktu ke waktu pada tugas-tugas tertentu. Sedangkan, *cronic procrastinators* jika individu mengalami prokrastinasi dalam semua tugas kehidupannya bahkan menjadi gaya hidup.

Berdasarkan pendapat di atas, bentuk perilaku prokrastinasi dapat disimpulkan dengan merujuk pada pendapat Ferrari yang membagi

prokrastinasi menjadi *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. *Functional procrastination* seseorang menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang dimaksudkan untuk mendapatkan data lebih lengkap dan akurat, dan *disfunctional procrastination* penundaan yang dilakukan tanpa adanya tujuan yang jelas sehingga dapat berdampak buruk atau menunda sesuatu yang tidak berguna.

#### 4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Wyk (2004: 24) karakteristik prokrastinasi dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. *Vicious cycles* (lingkaran setan), penundaan yang dilakukan tiada ujung atau selalu berputar seperti lingkaran. Adanya penolakan terhadap tugas karena malu atau mengkritik diri kemudian membuat pekerjaan menjadi terlantar, akhirnya rasa malu juga meningkat dan ketakutan, dari umpan balik negatif terhadap pekerjaan juga meningkatkan penundaan.
- b. *Unrealistic sense of time*, individu yang sudah memiliki *trait* sebagai prokrastinasi mempunyai pandangan yang berlebihan terhadap waktu untuk menyelesaikan tugas, dan mengabaikan waktunya sehingga rencana yang dibuat sering tidak realistis.
- c. *Dependence of inspiration* (mengandalkan inspirasi), seorang prokrastinator sering berpikir "*tomorrow I will be in better mood*" (*or more inspired, or less confused, etc*). Individu merasa bahwa dirinya

akan dapat mengerjakan dengan baik jika sudah terinspirasi dan akan lebih terinspirasi jika dikerjakan besok. Adanya figur yang disegani membuat individu menjadi terinspirasi sehingga akan termotivasi untuk mengerjakan.

Berbeda dengan Schouwenburg (dalam Irmawati Dwi Fibrianti, 2009: 33) yang mengungkapkan aspek-aspek prokrastinasi akademik dapat diukur melalui ciri-ciri berikut:

- a. Menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi individu cenderung menunda untuk mulai mengerjakan atau menunda untuk segera menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mengerjakan.
- b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memerlukan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan dan menyelesaikan, mempersiapkan diri secara berlebihan (perfeksionis) akibatnya lamban dalam mengerjakan.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering melebihi batas waktu atau tenggang waktu pengumpulan, tidak sesuai dengan yang sudah direncanakan.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator menggunakan waktunya dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak segera mengerjakan, seperti: membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, *games* dan sebagainya, sehingga waktunya terbuang sia-sia.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinator merujuk pada pendapat Schouwenburg, yaitu menunda untuk mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan atau kelambanan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan menggunakan waktunya dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

## **5. Teori Prokrastinasi Akademik**

Beberapa teori yang menjadi dasar perkembangan prokrastinasi akademik, antara lain:

### **a. Teori Psikodinamik**

Teori psikodinamik menjelaskan bahwa pengalaman pada masa kanak-kanak berpengaruh terhadap perkembangan proses kognitif ketika dewasa. Menurut Freud (dalam M. Nur Ghufro, 2003: 24) bahwa konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Hal ini bisa

diakibatkan karena trauma yang pernah terjadi pada masa lalu akan pengalaman kegagalan yang tidak menyenangkan terhadap suatu tugas tertentu. Oleh karena itu mahasiswa akan cenderung menghindari tugas yang mengancam ego sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri dan perilaku prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas yang dirasa sulit.

b. Behavioristik

Dari sudut pandang teori behavioristik, perilaku prokrastinasi akademik muncul karena akibat dari proses pembelajaran atas *punishment* atau *reward* yang didapat. *Punishment* yang tidak memberikan konsekuensi jera menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Akan tetapi menurut pandangan *reinforcement* prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman atas perilaku yang dilakukan, (Ferrari dkk, dalam Rumiani, 2006: 38).

Menurut Mc Cown dan Johnson (dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, 2010: 37), adanya obyek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi, dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Keberhasilan yang didapat karena penundaan yang dilakukan, akan cenderung diulangnya lagi. Bahkan prokrastinator merasa diuntungkan karena meski ditunda toh pada akhirnya tugas yang diberikan selesai juga. Menurut Dossett dkk, dan Bijou dkk, (dalam M. Nur Ghufon, 2003:

25) bahwa kondisi lingkungan yang *lenient* atau yang rendah pengawasan juga memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

c. Teori *Cognitive* dan *cognitive behavioral*

Menurut pandangan ini menjelaskan bahwa perilaku menunda akibat kesalahan dalam berpikir atau pemikiran irasional dalam mempersepsikan suatu tugas seperti perasaan takut gagal untuk menyelesaikan tugas, (Ellis dan Knaus, 1977; Solomon dan Rothblum, 1984 dalam Rumiani, 2006: 4). Lebih lanjut, menurut M. Nur Ghufon (2003: 26) kegagalan yang berlebihan (*fear of failure*) dapat menyebabkan seseorang menunda, karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga menimbulkan pemikiran negatif. Keyakinan irrasional yang memandang suatu tugas sebagai suatu yang berat sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*).

Dengan demikian disimpulkan bahwa perkembangan perilaku prokrastinasi akademik mengacu pada teori psikodinamik, behavioristik, dan *cognitive behavioral*. Psikodinamik menekankan perilaku yang mengancam ego, sehingga individu akan menghindari dan menjauhkan diri suatu hal yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Teori behavioristik menekankan pada proses pembelajaran atas hukuman dan ganjaran yang diterima. Hukuman yang tidak memberi konsekuensi jera dan keberhasilan yang dicapai karena menunda memunculkan perilaku prokrastinasi. Dari sudut pandang *cognitive* dan *cognitive behavioral*,



menekankan pada keyakinan irrasional atau kesalahan dalam mempersepsikan tugas, sehingga adanya pandangan negatif yang membuat seseorang menjadi menunda.

## **6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Solomon & Rothblum (dalam Afiani Rizvi dkk, 1997: 54) mengemukakan etiologi prokrastinasi dan membagi menjadi tiga faktor, yaitu:

- a. Takut gagal (*fear of failure*) karena kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan dengan kata lain gagal.
- b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*) berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas yang diberikan dan menjadi merasa terbebani, ketidakpuasan, dan tidak senang melakukan tugas tersebut.
- c. Faktor lain, beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokrastinasi, yaitu sifat ketergantungan pada orang lain dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan keputusan dengan resiko yang berlebihan, sikap tidak tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan.

Pendapat yang hampir sama juga diungkapkan oleh Knaus (dalam Ilfiandra, 2010: 4) bahwa ada sembilan faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi, yaitu: manajemen waktu yang buruk, kesulitan konsentrasi, takut dan cemas, keyakinan tak rasional, masalah pribadi, kejenuhan, harapan tak realistis dan perfeksionis, dan takut gagal.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan kualitas internal individu memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku

prokrastinasi seseorang, (Janssen dan Carton dalam Nela Regar Ursia, dkk., 2013: 2). Kualitas internal tersebut adalah rendahnya kontrol diri (*self control*), *self consciuous*, *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Sedangkan, M. Nur Gufron (2003: 27) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor internal dan eskternal.

- a. Faktor internal, yaitu faktor dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik adalah keadaan fisik dan kesehatan individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah *fatigue*. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi adanya prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh keyakinan irrasional. Secara psikologis, trait kepribadian individu turut mempengaruhi terbentuknya prokrastinasi seseorang, seperti *self regulation* dalam kemampuan bersosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi seseorang juga berpengaruh terhadap prokrastinasi secara negatif terutama motivasi intrinsik. Rendahnya kontrol diri juga berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi.
- b. Faktor eksternal, yaitu gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif (*lenient*). Tingkat pengasuhan ayah yang otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek wanita, namun gaya pengasuhan otoritatif tidak menyebabkan prokrastinasi. Pola pengasuhan Ibu memiliki

kecenderungan melakukan penghindaran yang menyebabkan anak wanitanya juga memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan (*avoidance procrastination*). Kondisi lingkungan yang *lenient* rentan prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkatan level sekolah, baik di desa maupun di kota tidak mempengaruhi perilaku munculnya perilaku prokrastinasi akademik seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dari luar dirinya, seperti pola asuh orang tua, teman dan lingkungan yang *lenient*. Selanjutnya, faktor internal lebih ke psikologis individu yang meliputi berbagai aspek, diantaranya seperti *self control* dan *self efficacy*.

## **B. *Self Control***

### **1. Pengertian *Self Control***

Di dalam kamus psikologi J.P Chaplin (dalam Nova Forselina Putranty, 2012: 2) mengartikan *self control* merupakan suatu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Goldfried dan Merbaum (dalam M. N. Ghufon dan Rini Risnawita S, 2010: 22) mendefinisikan *self control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat

membawa individu ke arah konsekuensi positif. Individu dengan *self control* mampu mengarahkan tindakannya pada hal-hal yang dapat membuat diri individu berkembang menjadi lebih baik.

Definisi lain menurut Rodin (dalam Herlina Siwi Widiana dkk, 2004: 9) mengartikan *self control* sebagai perasaan dimana seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Definisi tersebut menekankan pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu memutuskan tindakan yang dapat mencapai tujuan.

Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Lazarus (dalam M. Nur Ghufro, 2003: 31) yang menggambarkan *self control* sebagai suatu keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif dapat menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Pendapat Lazarus menekankan bahwa individu akan mempertimbangkan keputusannya terlebih dahulu sebelum bertindak sehingga apa yang akan dilakukan dapat membuat dirinya lebih baik seperti yang diharapkan.

Menurut Mahoney dan Thoresen (dalam M. N. Ghufro dan Rini Risnawita S, 2010: 22), *self control* merupakan jalinan secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Pengertian tersebut menekankan bahwa perilaku individu akan berubah sesuai dengan situasi sosial dan menjadi lebih *responsif*. Individu dengan kontrol diri tinggi dalam situasi yang berbeda-beda akan sangat memperhatikan cara-

cara untuk berperilaku. Sementara menurut Kazdin (dalam M. Nur Ghufon, 2003: 31) kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi keterbatasan kemampuan yang dimiliki dan membantu dalam mengatasi berbagai hal merugikan dirinya yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Artinya, kontrol diri dapat mengarahkan individu pada tindakan yang seharusnya sekalipun tidak memiliki kapasitas kemampuan yang lebih.

Berbeda dengan Barkley; Hayes; Shallice & Burgess (dalam Muraven & Slessareva, 2003: 894) yang mengemukakan bahwa individu menggunakan kontrol diri karena ingin mengikuti aturan atau menanggukkan apa yang bisa membuat mereka puas. Sedangkan individu yang tidak memiliki kontrol diri akan melakukan tindakan diluar kebiasaan dan berfokus dalam jangka pendek. Pendapat Barkley; Hayes; Shallice & Burgess menekankan bahwa seseorang menggunakan kontrol diri karena ingin mengikuti aturan yang seharusnya, bukan pada kepuasan yang berorientasi pada jangka pendek.

Definisi lain juga diungkapkan oleh Calhoun dan Acocella (dalam M. N. Ghufon, 2003: 30) bahwa *self control* merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang atau serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Lebih lanjut Calhoun dan Acocella (dalam M. N. Ghufon dan Rini Risnawita S, 2010: 23), menjelaskan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga

dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Lebih lanjut menurut Skinner (dalam Herlina Siwi Widiananda dkk, 2004: 9) bahwa:

*“Self control* melibatkan tiga hal. Pertama, memilih dengan sengaja. Kedua, pilihan antara dua perilaku yang bertentangan; satu perilaku menawarkan kepuasan dengan segera, sedangkan perilaku yang lain menawarkan ganjaran jangka panjang. Ketiga, memanipulasi stimulus agar satu perilaku kurang mungkin dilakukan sedangkan perilaku yang lain lebih mungkin dilakukan.”

Kontrol diri juga berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, (Hurlock dalam M. Nur Ghufuron, 2003: 35). Individu yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengikuti dorongan-dorongan yang membuat dirinya puas dengan tindakan yang dilakukan.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan suatu kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengendalikan tindakan-tindakan ke arah yang lebih baik atau konsekuensi positif dengan menekan impuls-impuls negatif yang membuat individu tidak berkembang. Hal tersebut menekankan kemampuan individu untuk bisa memutuskan suatu tindakan

dengan mempertimbangkan berbagai konsekuensi yang akan ditimbulkan kedepannya.

## 2. Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004: 311) *self control* terdiri atas lima aspek, yaitu:

- a. *Self discipline*, merupakan kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Individu yang memiliki disiplin diri mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas, mampu menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi, mampu menampilkan kinerja yang baik.
- b. *Deliberate/nonimpulsive*, yaitu kemampuan individu melakukan suatu tindakan berdasarkan pertimbangan, mengambil tindakan dengan hati-hati dan tidak terburu-buru. Individu yang tidak *impulsive* mampu bersikap tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.
- c. *Healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan. Individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.
- d. *Work ethic* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal

di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

- e. *Reliability*, yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Sementara Averill (dalam M. N. Ghufro dan Rini Risnawita S, 2010: 29) mengungkapkan ada 3 bentuk *self control* yang meliputi 5 aspek untuk mengukur kontrol diri seseorang, yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*behavioral control*), merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol diri secara rinci memiliki 2 komponen, yaitu: 1) kemampuan yang mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sumber eksternal. 2) kemampuan untuk mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus



yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

- b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*), merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu: 1) memperoleh informasi (*information gain*), dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. 2) Melakukan penilaian (*appraisal*) berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.
- c. Mengontrol keputusan (*Decisional Control*), merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan pemaparan di atas, secara rinci dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan untuk mengukur kontrol diri individu ada 5 aspek yang merujuk pada pendapat Schouweburg, yaitu kemampuan yang mengontrol perilaku atau stimulus, kemampuan untuk mengatur stimulus,

kemampuan untuk memperoleh informasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, Kemampuan menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa, dan kemampuan membuat keputusan.

### **3. Teori Perkembangan *Self Control***

Kontrol diri seseorang telah dimiliki sejak bayi, yaitu dari sejak dilahirkan bayi telah memiliki respon refleks yang diterima dari lingkungan sekitar. Menurut Vasta, dkk (dalam M. Nur Ghufon dan Risnawati, 2010: 26) perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal dan secara perlahan akan diinternalisasikan menjadi kontrol diri internal melalui kondisioning klasikal.

*Self control* mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak antara 2-3 tahun, yakni ketika anak menunjukkan minat yang nyata untuk melihat anak-anak yang lain dan berusaha mengadakan kontak sosial, Nela Regar Ursia, dkk (2013: 3). Menurut Berndt (dalam M. Nur Ghufon dan Risnawita, 2010: 27) bayi mulai memenuhi perintah orang tua pada akhir tahun pertama dan muncul *true self control* pada usia 18 bulan sampai 24 bulan, kemudian akan melakukan apa yang dilakukan orang tuanya pada usia 24 bulan. Untuk menunjuk perilaku anak ketika dihadapkan pada dua perilaku yang sama-sama memberikan ganjaran disebut dengan istilah *delay gratification procedur*. Pada usia 4 tahun kontrol diri menjadi sifat kepribadian dengan nilai jangka panjang.

*Self control* akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Pada fase remaja, yang menjadi tugas perkembangan pada fase ini adalah

para remaja mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompoknya dan mau membentuk perilaku agar sesuai dengan harapan sosial. Kemampuan mengontrol diri tersebut akan lebih berkembang seiring dengan kematangan emosi.

Menurut Hurlock (dalam M. Nur Ghufroon, 2003: 37) remaja akan mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja emosinya tidak meledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan dengan cara yang diterima. Tahapan tersebut akan terus berkembang sampai menginjak usia dewasa.

Pada usia dewasa kondisi emosional seseorang akan jauh lebih berkembang seiring banyaknya tuntutan penyesuaian diri yang harus dijalani sehingga membuat orang-orang dewasa harus benar-benar mempertimbangkan setiap keputusannya. Di dalam membuat suatu keputusan orang-orang dewasa mampu memperhitungkan dengan matang, tidak terburu-buru sehingga menjadi individu yang mampu menyelesaikan tahapan perkembangannya, siap menerima kedudukan dalam masyarakat, dan menyesuaikan keadaan yang di dukung dengan pola pikirnya yang jauh lebih kritis.

Menurut Piaget (dalam Crain, 2007: 199) pada usia dewasa pola pikir orang dewasa telah mencapai tahap pelaksanaan operasional formal kognitif. Individu mampu berpikir konkret dan memikirkan sesuatu benar-benar dari dalam pikirannya. Oleh karena itu, orang-orang dewasa mampu berpikir secara sistematis, mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk

menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Sehingga di dalam memutuskan suatu tindakan tidak hanya berdasarkan emosi tetapi juga secara kognitif.

Dengan demikian bahwa mahasiswa yang telah mencapai tahap kematangan secara emosional dan kognitif, di dalam bertindak akan benar-benar memperhitungkan konsekuensi dari tindakan yang diambil. Selain itu, mereka juga akan mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang positif yang menunjang kemajuan dalam menyusun skripsi.

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control***

Menurut M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S (2010: 32), menyebutkan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi *self control* individu, yaitu:

a. Faktor internal yang meliputi tingkat usia

Tingkat usia seseorang menentukan bagaimana individu mengontrol perilaku, bahwa semakin bertambah usia seseorang maka kemampuan mengontrol diri seseorang akan semakin baik. Individu yang telah memasuki usia dewasa awal akan mampu mengelola emosi secara positif, hal ini karena individu telah mencapai kematangan emosi dan kondisi emosinya sudah stabil di bandingkan dengan kondisi emosi ketika masih anak-anak.

b. Faktor eksternal berkaitan dengan kondisi lingkungan keluarga.

Peran orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Penerapan sikap disiplin orang tua

yang semakin demokratis akan cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol diri, sehingga penerapan perilaku disiplin bisa dilakukan sejak usia dini secara intens dan konsisten.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi *self-control* adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan tingkat kematangan emosi dan faktor eksternal ditentukan oleh pola asuh orang tua dalam pembentukan sikap disiplin anak. Bahwasanya *self control* yang dilakukan mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi juga berkaitan dengan tingkat keyakinan individu dalam membuat suatu keputusan. Keputusan yang sulit dicapai membuat seseorang merasa ragu sering kali menghindari situasi yang dirasa melampaui batas kemampuannya atau yang dinamakan *self efficacy*.

### **C. *Self Efficacy***

#### **1. Pengertian *Self Efficacy***

Bandura (dalam Feist and Feist, 2008: 415) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan diri untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri individu dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Bandura meyakini bahwa *self efficacy* merupakan fondasi keagenan manusia. Individu yang yakin bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu memiliki potensi untuk mengubah suatu kejadian-kejadian yang ada di sekitarnya. Individu yang memiliki keyakinan kuat lebih dekat dengan kesuksesan dibanding individu yang memiliki *self efficacy* rendah.

*Self efficacy* merupakan kepekaan terhadap kompetensi dan kepercayaan dalam bertindak laku untuk mencapai keberhasilan (Bandura dalam Suldo dan Shaffer, 2007: 341). Lebih lanjut Wood dan Bandura (dalam Mitchell, dkk., 1994: 506) menambahkan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Artinya, *self efficacy* yang kuat akan mendorong kemampuan-kemampuan yang lain untuk memenuhi tuntutan situasi.

Bandura (dalam Tri Nur Anjani, 2010: 26) juga menegaskan bahwa *self efficacy* berkaitan dengan keyakinan yang dimiliki bukan pada kemampuan sebenarnya. Keyakinan diri yang tinggi akan membuat seseorang mampu untuk mencapai tujuan hidup. Dengan keyakinan diri, seseorang akan berusaha lebih dari kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, definisi Bandura menekankan bahwa derajat keyakinan seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan untuk menghadapi rintangan. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung tertarik mengerjakan tugas sekalipun sulit dan individu akan mengelola pemikirannya sebagaimana mestinya. Berbeda dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Seseorang dengan efikasi diri rendah merasa dirinya tidak berdaya dan tugas yang diberikan seolah-olah mengancam dirinya.

Pajares (2006: 3) mendefinisikan *self efficacy* sebagai suatu keadaan dimana seseorang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan. Definisi Pajares menekankan pada keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat mengatasi masalah yang ada.

Pendapat yang hampir sama menurut Gist dan Mitchell (dalam M. Nur Ghuffron dan Risnawita S, 2010: 75) bahwa *self efficacy* dapat membawa perilaku yang berbeda pada setiap diri individu dengan kemampuan yang sama, karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Pendapat Gist dan Mithcell menekankan efikasi diri mempengaruhi seseorang dalam bertindak sekalipun menggunakan cara yang sama.

Efikasi diri pada dasarnya merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana inividu memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan, Bandura (dalam Endang, 2012: 105). Pendapat ini menekankan bahwa efikasi diri merupakan hasil proses kognitif dari keputusan yang diambil.

Wolfolk (dalam Laura Andiny, 2008: 1) mengungkapkan bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Wolfolk

menekankan pada penilaian diri terhadap kemampuan yang dimiliki tentang sejauh mana dirinya dapat mengerjakan suatu tugas.

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa, *self efficacy* adalah keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa dirinya mampu melakukan atau mengerjakan suatu tugas sesuai dengan tujuan yang ditetapkan atau apa yang menjadi tujuan. Jadi *self efficacy* berkaitan penilaian terhadap keyakinan diri bahwa dirinya mampu melakukan suatu tugas.

## **2. Sumber-Sumber *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1977: 195) *self-efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber, yaitu:

### **a. *Performance Accomplishment***

Sangat berpengaruh karena dasarnya adalah *mastery experience* atau pengalaman keberhasilan yang telah dilalui. Pengalaman atas keberhasilan dapat meningkatkan *self efficacy* seseorang, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkan *self efficacy*-nya.

### **b. *Vicarious experience***

Pengalaman-pengalaman tak terduga yang disediakan oleh orang lain. Sumber pengalaman orang lain dapat meningkatkan *self efficacy*. Dengan melihat keberhasilan orang lain akan dapat meningkatkan persepsi yang kuat terhadap keyakinan dirinya, terutama jika ia memiliki kemampuan yang seimbang atau setara dan mereka akan cenderung merasa mampu melakukan hal yang sama.



Hal tersebut dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai prestasi. Namun jika pengalaman orang lain bisa dikatakan gagal, maka akan menurunkan penilaian terhadap kemampuan yang ia miliki.

c. *Verbal persuasion*

Upaya meningkatkan *self efficacy* dengan dukungan secara verbal semacam nasihat atau saran dari orang lain sehingga dapat membangkitkan motivasi yang bisa meningkatkan keyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa ia mampu mengatasi yang masalah-masalah yang dihadapi. Namun, persuasi verbal tidak akan bertahan lama, seiring dengan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. *Physiological state* (Kondisi Fisiologis)

Situasi yang menekan keadaan emosi seseorang akan dapat mempengaruhi *self efficacy*, sehingga individu akan cenderung menghindari situasi yang mengancam dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* seseorang dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui sumber informasi utama *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological state*.

### **3. Dimensi atau Komponen *Self-Efficacy***

*Self-efficacy* berkaitan dengan kemampuan dan potensi seseorang untuk menyelesaikan tugasnya. Setiap individu memiliki perbedaan *self-efficacy* yang terletak pada dimensi atau komponen efikasi diri. Menurut

Bandura (dalam M. Nur Ghufro dan Risnawita S, 2010: 80) komponen tersebut meliputi:

a. *Magnitude* atau tingkat kesulitan suatu tugas

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi tingkat kesulitan suatu tugas. Mahasiswa akan melakukan tindakan yang dirasa mampu dilaksanakan, sehingga setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi.

b. *Generality* atau keadaan umum

Berkaitan dengan derajat keluasaan yang menunjuk apakah keyakinan diri individu hanya pada tugas-tugas tertentu atau berlaku dalam berbagai macam aktivitas.

c. *Strenght* atau tingkat keyakinan

Menunjuk pada kekuatan atau lemahnya keyakinan individu terhadap tingkat kesulitan tugas yang dijalani. Keyakinan diri yang kuat, mahasiswa akan terus berusaha dan akan mempertahankannya meski mengalami kesulitan. Namun, adanya pengalaman yang sulit dan jika keyakinan diri yang rendah maka keyakinan diri tersebut akan semakin melemah.

Berdasarkan paparan diatas maka derajat *self efficacy* seseorang akan diungkap berdasarkan tiga dimensi, yaitu: *magnitude* atau kesulitan akademik, *generality* atau luas bidang keluasaan, dan *strenght* atau tingkat keyakinan.

#### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (1986: 433-438) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri individu antara lain:

- a. Budaya, mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai, kepercayaan, dan proses pengaturan diri yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.
- b. Gender, Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria, karena wanita mampu mengelola terutama perannya selain sebagai ibu rumah tangga.
- c. Sifat tugas yang dihadapi, derajat kompleksitas tugas yang dihadapi akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya. Semakin banyak tugas yang dihadapi maka individu akan semakin rendah menilai kemampuannya dan begitu sebaliknya.
- d. *Competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.
- e. Status atau individu dalam lingkungan, individu yang memiliki status lebih tinggi maka derajat untuk mengontrol lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimiliki juga semakin tinggi, begitu sebaliknya.
- f. Informasi tentang kemampuan diri, jika individu yang memperoleh informasi positif tentang dirinya maka ia akan memiliki *self efficacy* tinggi dan apabila informasi yang diperoleh mengenai dirinya negatif maka *self efficacy*-nya akan rendah.

Berdasarkan pendapat tersebut, faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain karena budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, *competent contingens insentive*, status atau peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

#### **D. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa**

##### **1. Pengertian Mahasiswa**

Di dalam peraturan RI No. 30 tahun 1990 (dalam Tonni Limbong, 2013: 3), mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Definisi yang sama menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Pradnya Patriana, 2007: 2), mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Sementara Daldiyono (2009: 139), berpendapat bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sudah lulus dari sekolah menengah atas (SMA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi.

Lebih lanjut menurut Knopfemacher (dalam Tonni Limbong, 2013: 3), mahasiswa adalah insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang semakin menyatu dengan masyarakat, yang didik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. pengertian mahasiswa. Sedangkan menurut Sarwono (dalam Tonni Limbong, 2013: 3), mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran diperguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

Berdasarkan berbagai pengertian dan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan

tinggi yang dididik sebagai kaum intelektual. Oleh karena itu, perannya sebagai mahasiswa dituntut untuk memenuhi kewajibannya sebagai peserta didik di tingkat perguruan tinggi dan bisa mencapai tugas-tugas perkembangannya.

## **2. Karakteristik Mahasiswa**

Pada umumnya usia mahasiswa berada pada rentang usia 18 – 30 tahun (Sarwono dalam Tonni Limbong, 2013: 3). Periode masa tersebut merupakan periode masa transisi dari masa remaja akhir menuju ke masa dewasa awal. Menurut Monks (2001: 262), sebagian mahasiswa berada pada rentang usia remaja akhir (18-21 tahun) dan sebagian berada pada rentang usia dewasa awal (22-28 tahun). Perannya sebagai mahasiswa tingkat akhir maka periode tersebut berada pada rentang usia 22-28 tahun atau berada pada masa dewasa awal .

Vaillant (Bheta Feriyani dan Ahyani Radhiani Fitri, 2015: 120) masa dewasa awal merupakan masa adaptasi dengan kehidupan baru. Pada usia 20-30an, individu mulai membangun apa yang ada pada dalam dirinya untuk mencapai kemandirian, menikah, punya anak, dan menjalin persahabatan. Oleh karena itu, individu dituntut untuk harus mampu melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua dan berusaha untuk lebih mandiri, sehingga individu dianggap mampu untuk bertanggungjawab dan memikirkan hal-hal penting dalam hidupnya. Menurut Hurlock (dalam Bheta Feriyani dan Ahyani Radhiani Fitri, 2015: 120) individu dewasa telah menyelesaikan tahapan perkembangannya

sehingga siap untuk menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Masa dewasa awal memiliki karakteristik tersendiri. Dariyo (dalam Aulia Nupratiwi, 2010 : 32) menyebutkan bahwa secara fisik orang dewasa awal menampilkan performa yang sempurna yang ditunjukkan dari pertumbuhan dan perkembangan aspek fisiologis, sehingga orang-orang dewasa awal lebih inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif dalam melakukan kegiatan karena memiliki taraf kesehatan yang prima. Masa ini merupakan masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, komitmen, ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Dariyo dalam Bheta Feriyani dan Ahyani Radhiani Fitri, 2015: 120).

Secara kognitif, menurut Piaget (dalam Agoes Dariyo, 2008: 4) kapasitas kognitif orang-orang dewasa muda tergolong masa operasional formal, bahkan mencapai masa *post* operasional formal. Pada masa ini individu mampu untuk memahami, menganalisis, dan mencari ide atau gagasan, teori dan pendapat serta dapat mengembangkan pemikiran baru.

Perkembangan emosi pada masa ini adalah saat dimana individu dewasa biasanya memiliki tugas perkembangan berupa pematangan diri terhadap pola hidup baru atau berkeluarga. Individu dewasa seringkali dihadapkan pada masa pencarian kemandirian dan reproduktif. Menurut Havinghurst (dalam Aulia Nurpratiwi, 2010: 33) menjelaskan beberapa

tugas perkembangan masa dewasa awal diantaranya mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga dan menjadi warga negara yang bertanggungjawab.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Prokrastinasi merupakan masalah yang hampir dilakukan oleh setiap individu, baik dari kategori demografi, pekerjaan, usia, dan jenis kelamin, bahkan termasuk orang yang memiliki intelegensi sekalipun. Perilaku prokrastinasi sendiri banyak dipengaruhi oleh faktor internal individu seperti *self control* dan *self efficacy*. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu atau sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self control* dan *self efficacy* menjadi penentu munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Pada hasil penelitian Fajar Indah Lestari tahun 2010 pada mahasiswa psikologi UAD menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi ada 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan takut gagal, rendahnya motivasi berprestasi, kurangnya kontrol diri, dan merasa sulit mengerjakan skripsi. Faktor eksternal berkaitan dengan berkaitan dengan literatur yang langka. Sedangkan hasil penelitian Indon Muhammad Zakki menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa ada hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UGM dengan  $r$  sebesar 0,441 ( $p < 0,01$ ), dengan memberikan sumbangan 19,5% terhadap prokrastinasi mahasiswa.

Penelitian yang sama juga dilakukan Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan ada korelasi negatif *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada penyusunan skripsi sebesar  $r = -0,504$  dan  $p = <0,01$ . Sementara itu hasil penelitian Khusnul Eka Sandra juga menunjukkan ada korelasi negatif sebesar  $r = -0,376$  dengan  $p = <0,01$  antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

Hasil penelitian Abdul Muhid pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik  $r$  sebesar  $-0,640$  dan  $r$  sebesar  $-0,633$  antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, serta ada hubungan yang signifikan pada hipotesis mayor antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik sebesar  $r = 0,644$  dengan  $p = 0,000$ .

Berdasarkan paparan penelitian terdahulu di atas, *self control* dan *self efficacy* merupakan prediktor munculnya perilaku prokrastinasi akademik seseorang. Dengan kata lain, *self control* dan *self efficacy* berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik. *Self control* dan *self efficacy* berhubungan negatif perilaku prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi *self control* seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya dan semakin rendah *self control* seseorang maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya. Begitu pula dengan semakin rendah *self efficacy* seseorang maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan dan sebaliknya, jika semakin tinggi *self efficacy* atau *self control*



seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik seseorang. Dengan demikian bahwa munculnya fenomena perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi ada hubungannya dengan *self control* dan *self efficacy* mahasiswa yang rendah.

#### **F. Hubungan antara *Self Control* dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik**

Penyusunan tugas akhir skripsi merupakan bagian dari tugas akademik yang diwajibkan oleh setiap mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Namun untuk mendapatkan gelar sarjana bagi sebagian mahasiswa bukan suatu hal yang mudah. Tak sedikit mahasiswa yang lama menyelesaikan studi karena penyusunan skripsi yang belum selesai. Banyak kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa sehingga mahasiswa menyelesaikan skripsi lebih dari 1 semester. Lamanya penyusunan skripsi ini menunjukkan adanya perilaku penundaan atau disebut prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak disiplin dalam menggunakan waktu untuk mengerjakan tugas yang berhubungan dengan tugas akademis. Prokrastinasi cenderung tidak segera mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas karena berbagai alasan dengan melakukan aktivitas lain tidak penting dibanding mengerjakan tugas yang prioritas.

Prokrastinasi bisa sebagai bentuk penghindaran atas ketidaksukaan terhadap tugas-tugas yang diberikan, terlebih jika tugas yang dirasa sulit. Perasaan takut gagal juga membuat seseorang akan cenderung menghindari

tugas-tugas yang diberikan. Adanya keyakinan irasional yang memandang bahwa tugas yang diberikan harus dikerjakan dengan sempurna juga membuat seseorang menanggukuhkan pengerjaan tugas. Prokrastinator baru akan mengerjakan jika dirinya benar-benar sudah merasa siap. Sehingga, menunda membuatnya merasa lebih aman daripada segera dikerjakan namun hasilnya tidak maksimal. Terlebih tidak ada konsekuensi negatif yang memberikan efek jera, perilaku prokrastinasi akan semakin dikukuhkan.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dengan tidak segera mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas yang berhubungan tugas akademik terkait dengan penyusunan skripsi. Mahasiswa yang prokrastinasi akademik cenderung tidak segera menyelesaikan, mereka mengerjakan sedikit demi sedikit (pelan-pelan) yang penting selesai dan baru akan mengerjakan skripsi dengan menunggu saat yang tepat atau jika dirinya benar-benar siap.

Kondisi internal individu seperti rendahnya *self control* dan *self efficacy* turut mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik seseorang. *Self control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan pada tindakan yang seharusnya dilakukan. Individu yang memiliki *self control* rendah orientasinya cenderung jangka pendek. Individu cenderung mengejar kesenangan yang membuatnya merasa puas meski hanya sesaat. Berbeda dengan individu yang memiliki *self control* tinggi, mereka mampu merespon situasi yang terjadi dilingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada berbagai situasi yang sulit individu tersebut dapat menginterpretasikan stimulus yang

diterima, dapat menafsirkan suatu keadaan sehingga mampu mempertimbangkan dan mampu membuat keputusan dengan tepat dan orientasinya untuk jangka panjang.

Individu dengan kontrol diri rendah ketika dihadapkan pada suatu pilihan akan cenderung mengikuti dorongan untuk melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dirinya, dengan mencari berbagai cara untuk mendapat kepuasan tanpa memikirkan dampak kedepannya. Dengan kata lain mereka tidak mampu menginterpretasikan atau merespon stimulus dengan baik, justru akan menimbulkan penyesalan dikemudian hari.

Jadi, mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan menjauhkan tindakannya pada hal-hal yang merugikan dirinya. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan waktu sebagai mana mestinya. Jika tugasnya adalah mengerjakan skripsi, maka mahasiswa tersebut akan fokus pada proses penyusunan skripsi sekalipun tugas atau revisi yang diberikan cukup sulit. Sedangkan, mahasiswa yang kontrol dirinya rendah akan cenderung melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan seperti bermain, nge-game, nongkrong, bekerja dan menghabiskan waktu dengan melakukan hal yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan skripsi.

Di dalam membuat suatu keputusan pun individu cenderung menghindari situasi yang dirasa melampaui batas kemampuannya. Hal tersebut tergantung pada keyakinan diri individu dengan mencoba seberapa lama individu tersebut mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada atau yang disebut dengan *self efficacy* (efikasi diri). *Self efficacy* merupakan proses

kognitif akan keyakinan diri bahwa dirinya mampu mengerjakan suatu tugas sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

Seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya dan yakin akan memandang sesuatu hal lebih realistis bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas-tugas yang dihadapi baik dalam situasi apapun dan akan berusaha lebih giat untuk menghadapi tantangan yang ada. Sementara individu dengan keyakinan diri rendah atau negatif merasa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang dihadapi, pesimis dan akan lebih mudah menyerah.

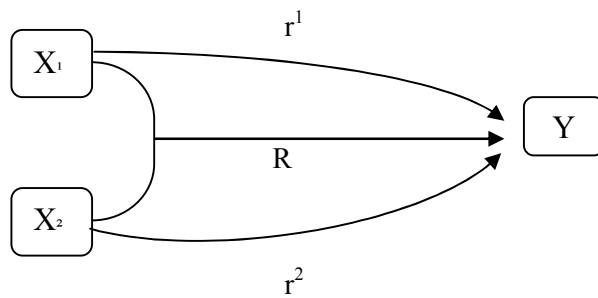
Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi di dalam mengerjakan skripsi siap menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada dan kesulitan yang dihadapi bukan suatu ancaman. Justru, mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat akan menggunakan usaha yang lebih besar untuk segera menyelesaikan skripsi. Berbeda dengan mahasiswa yang kontrol dirinya rendah yang diasumsikan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah ketika menghadapi kesulitan merasa ragu dan tidak yakin dengan apa yang dikerjakan. Sehingga, mahasiswa tersebut akan mengurangi usaha dengan menghindari pengerjaan skripsi sampai dirinya merasa yakin bisa mengerjakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self control* dan *self efficacy* merupakan penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa di dalam mengerjakan skripsi. Bahwasannya, keyakinan diri mahasiswa dalam mengerjakan skripsi berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam membuat suatu keputusan. Kontrol diri yang rendah membuat

mahasiswa tidak mampu mengendalikan diri terhadap stimulus atau respon yang diterima. Maka, mahasiswa yang *self control* dan *self efficacy* rendah akan semakin menghindari tujuan-tujuan yang mendukung proses penyusunan skripsi dan berorientasi pada keputusan-keputusan jangka pendek dengan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Dengan demikian adanya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berhubungan dengan rendahnya *self control* dan *self efficacy* yang dimiliki.

#### **G. Paradigma Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas, dapat dilihat hubungan antara variabel bebas (independen) yaitu *self control* sebagai X1 dan *self efficacy* sebagai X2 dengan variabel terikat (dependen) yaitu prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Hubungan ketiga variabel tersebut merupakan hubungan korelasional. Adapun paradigma penelitian hubungan ini menurut Sugiyono (2009: 44) merupakan paradigma ganda dengan dua variabel independen yang dapat digambarkan, sebagai berikut:



Keterangan :

$X_1$	:	<i>self control</i>
$X_2$	:	<i>self efficacy</i>
Y	:	prokrastinasi akademik
$\longrightarrow r^1$	:	korelasi antara $X_1$ dengan Y
$\longrightarrow r^2$	:	korelasi antara $X_2$ dengan Y
$\longrightarrow R$	:	$X_1$ dan $X_2$ secara bersama-sama terhadap Y

## H. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini untuk menguji kebenarannya adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data sesuai dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional.

Penelitian ini dikatakan kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka, selanjutnya dianalisis menggunakan statistik. Menurut Saifudin Azwar (2005: 5), penelitian kuantitatif menekankan pada analisis data numerikal (angka) yang diolah dengan statistika sehingga diperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Selanjutnya dikatakan penelitian korelasional karena dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang berbeda. Menurut Saifudin Azwar (2005: 8), penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antar variabel yang diukur berdasarkan koefisien korelasi.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Waktu penelitian**

Adapun waktu penelitian dilaksanakan dari tanggal 16 Desember 2014 sampai dengan tanggal 23 Februari 2015.

##### **2. Tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta kampus Karang Malang.

### C. Subyek Penelitian

Menurut Saifudin Azwar (2005: 34) yang disebut dengan subyek penelitian adalah sumber utama yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang akan diteliti. Subyek penelitian ditentukan berdasarkan:

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi angkatan tahun 2007 sampai tahun 2011. Berdasarkan data dari Subag Akademik UNY populasi mahasiswa BK yang masih sedang menyusun skripsi adalah 184 mahasiswa. Adapun daftar mahasiswa BK UNY yang sedang menempuh skripsi pada semester 1 tahun 2014-2015 dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Daftar Mahasiswa Aktif yang Menempuh Skripsi pada Semester Gasal Tahun 2014-2015 Per 16 Desember 2014

<b>Tahun Angkatan</b>	<b>Jumlah</b>
2007	14
2008	11
2009	8
2010	16
2011	135
<b>Total</b>	<b>184</b>

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2009: 82), dikatakan



*simple* karena pengambilan anggota sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

Sugiyono (2009: 88) mengemukakan bahwa untuk pengambilan sampel sebaiknya dipakai ukuran sampel yang paling besar. Oleh karena itu penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini digunakan norma penghitungan Nomogram Harry King, dengan taraf kesalahan yang bervariasi mulai dari 0,3% sampai dengan 15% dan faktor pengali yang disesuaikan dengan taraf kesalahan.

Di dalam penelitian ini taraf kesalahan yang dikehendaki adalah 5%, sehingga derajat kepercayaan yang diperoleh 95% dengan faktor pengali 1,195. Dari populasi yang ada kemudian ditarik garis melewati taraf kesalahan 5% dan diperoleh persentase sebesar  $\pm 61\%$  dari ukuran populasi. Dengan demikian  $59\% \times 184 \times 1,195$  maka diperoleh sampel sebesar 129,73 atau dibulatkan menjadi 130 orang. Selain itu untuk memudahkan dalam pengumpulan data juga digunakan sampel terpakai, bahwa subyek/reponden yang dipakai untuk uji coba instrumen hasilnya dipakai untuk penelitian yang sesungguhnya, dan setidaknya karena mempertimbangkan hal-hal berikut:

1. Kemampuan peneliti dilihat berdasarkan waktu, tenaga, dan dana.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan setiap subjek, karena menyangkut banyak atau sedikitnya data yang diambil.

#### **D. Variabel Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2010: 161) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Ada dua jenis variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik yang disimbolkan dengan Y.

2. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel terikat atau disebut variabel penyebab yang disimbolkan dengan X. Variabel bebas dalam penelitian ini ada dua, yaitu: *self control* sebagai X<sub>1</sub> dan *self efficacy* sebagai X<sub>2</sub>.

#### **E. Definisi Operasional**

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan perilaku menunda baik untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan penyusunan skripsi, yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Akibatnya sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dan menyimpulkan perasaan tidak nyaman.

## 2. *Self control*

*Self control* merupakan suatu kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengendalikan tindakan-tindakan ke arah konsekuensi positif dengan menekan impuls-impuls negatif sehingga individu akan berkembang lebih baik.

## 3. *Self efficacy*

*Self efficacy* merupakan suatu keyakinan diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa dirinya mampu melakukan atau mengerjakan suatu tugas sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

# F. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang berpedoman pada skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2007: 93), skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala pengukuran digunakan sebagai acuan untuk untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga jika digunakan akan menghasilkan data kuantitatif.

Di dalam memilih alternatif jawaban, skala *Likert* memiliki gradasi pilihan dari sangat positif sampai sangat negatif seperti sangat setuju – sangat tidak setuju, selalu – tidak pernah dan sebagainya. Gradasi atau variasi pilihan jawaban yang dipakai dalam skala *Likert* umumnya juga digunakan lima variasi pilihan, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan

empat variasi atau empat alternatif pilihan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Alasan digunakan empat alternatif jawaban adalah untuk menghindari kecenderungan subyek dalam menjawab pada posisi aman, sehingga jawaban yang diperoleh akan lebih netral. Alternatif pilihan tersebut selanjutnya masing-masing diberikan skor. Pada pernyataan *favorable* diberi skor yaitu: SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1, sementara skor untuk pernyataan *unfavorable* yaitu : SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

#### **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala skala prokrastinasi akademik, skala *self control*, dan skala *self efficacy*. Berikut kisi-kisi yang digunakan untuk membuat instrumen:

##### **1. Skala prokrastinasi akademik**

Indikator prokrastinasi akademik dijabarkan berdasarkan ciri-ciri sebagai berikut: a) suka menunda untuk memulai dan menyelesaikan suatu tugas, b) lamban dalam mengerjakan tugas atau butuh waktu lama untuk menyelesaikan, c) kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual, d) suka melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Kisi-kisi prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Prokrastinasi Akademik	Suka menunda untuk memulai dan menyelesaikan	Tidak segera mulai mengerjakan	3, 4	1, 2	4
		Tidak segera menyelesaikan	7, 8	5, 6	4
	Lamban dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan atau menyelesaikan	11, 12	9, 10	4
		Mempersiapkan diri berlebihan, Perfeksionis,	15, 16	13, 14	4
	Kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual	Sering terlambat, melebihi batas waktu pengumpulan	19, 20	17, 18	4
		Kesenjangan dengan yang direncanakan	21, 22	23, 24	4
	Suka melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi	Menggunakan waktu untuk bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi	27, 28	25, 26	4
	<b>Total</b>		14	14	<b>28</b>

## 2. Skala *self control*

Indikator *self control* dijabarkan berdasarkan aspek-aspek yang meliputi: a) kemampuan yang mengendalikan perilaku/stimulus, b) kemampuan untuk mengatur stimulus, c) kemampuan memperoleh informasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, d)

kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan, e) kemampuan dalam membuat keputusan. Kisi-kisi skala *self control* dapat dicermati pada tabel 3 di bawah ini:.

Tabel 3. Kisi-Kisi Skala *Self Control*

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-control</i>	Kemampuan yang mengendalikan perilaku/stimulus	Sumber internal atau eksternal	3, 4	1, 2	4
	Kemampuan untuk mengatur stimulus	Mengetahui cara mengatur stimulus yang tidak dikehendaki	7, 8	5, 6	4
		Mengetahui kapan mengatur stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi	11, 12	9, 10	4
	Kemampuan memperoleh informasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan	Mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan	15, 16	13, 14	4
	Kemampuan menilai dan menafsirkan suatu keadaan	Menilai keadaan secara positif	17, 18	19, 20	4
		Menafsirkan suatu keadaan secara positif	23, 24	21, 22	4
	Kemampuan untuk mengontrol keputusan	Membuat keputusan berdasarkan keyakinan	27, 28	25, 26	4
	<b>Total</b>		14	14	<b>28</b>

### 3. Skala *self efficacy*

Indikator *self efficacy* dijabarkan berdasarkan tiga aspek, yaitu: a) tingkat kesulitan tugas yang dihadapi, b) Derajat luas bidang yang dapat dilakukan, c) tingkat keyakinan terhadap suatu tugas. Adapun kisi-kisi skala *self control* dapat dicermati pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Kisi-Kisi Skala *Self Efficacy*

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-efficacy</i>	Mampu mengerjakan tugas yang sulit	Dapat mengerjakan meski sulit	1, 2	3, 4	4
		Memilih tindakan yang mampu dilakukan.	7, 8	5, 6	4
		Menghindari situasi atau tugas diluar batas kemampuan	11, 12	9, 10	4
	Keadaan umum bidang yang dilakukan	Dapat melakukan tindakan atau tugas apapun	13, 14	15, 16	4
	Tingkat keyakinan dalam mengerjakan skripsi	Yakin dapat mengerjakan skripsi	17, 18	19, 20	4
		Tidak mudah menyerah/putus asa	21, 22	23, 24	4
		Motivasi diri untuk mengerjakan	25, 26	27, 28	4
		Pengaruh pengalaman masa lalu terhadap pengerjaan skripsi	31, 32	29, 30	4
	<b>Total</b>		16	16	32

## H. Uji Coba Instrumen

### 1. Uji validitas instrumen

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk (*construct validity*). Pada *construct validity* faktor-faktor yang hendak diukur berdasarkan teori atau definisi yang digunakan. Selanjutnya, definisi atau teori tersebut dijabarkan menjadi butir-butir item. Sebelum diuji ke lapangan, instrumen diuji kesahihannya melalui pendapat orang yang berpengalaman atau *expert judgement* (uji ahli), yaitu dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2.

Butir item yang sudah diuji oleh ahli kemudian diujicobakan ke lapangan kepada 60 orang mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi dari angkatan 2007 – 2011 yang dipilih secara acak. Selanjutnya untuk seleksi item dilakukan analisis butir dengan cara menghitung korelasi antara skor butir dengan skor total dengan digunakan rumus *product moment* dari Karl Pearson.

Pengujian validitas secara teknik dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS versi 22 for windows*. Uji signifikansi dinyatakan valid jika  $r_{xy}$  lebih besar atau sama dengan nilai  $r_{xy}$  tabel pada taraf signifikansi 5%. Sugiyono (2010: 126) menjelaskan bahwa kriteria untuk menentukan valid tidaknya suatu instrumen harus memenuhi syarat minimal apabila  $r \geq 0,3$ . Jika butir soal atau  $r < 0,3$  maka butir soal tersebut dinyatakan tidak valid. Hasil uji coba instrumen yang telah diuji validitasnya dapat dijelaskan sebagai berikut:



a. Skala prokrastinasi

Berdasarkan hasil uji coba instrumen, dari 28 item prokrastinasi akademik yang diujikan terdapat 4 item yang tidak valid atau gugur. Item tersebut nomor 2, 6, 13, dan 18, sehingga butir soal pada skala prokrastinasi akademik yang valid atau sah ada 24 item. Butir item yang valid, dari hasil ujicoba instrumen memiliki koefisien validitas yang bergerak dari 0,370 sampai 0,840. Adapun kisi-kisi skala prokrastinasi akademik setelah diujicobakan dapat dilihat pada tabel 4 halaman 67.

b. Skala *self control*

Pada skala *self control*, dari 28 item yang diujikan terdapat 6 item yang tidak valid, yaitu item nomor 2, 10, 14, 16, 19, dan 24. Item yang valid memiliki koefisien validitas bergerak dari 0,356 sampai 0,775. Adapun kisi-kisi skala *self control* dapat dilihat pada tabel 5 halaman 68.

c. Skala *self efficacy*

Hasil analisis pada skala *self efficacy* dari 32 item yang diujikan terdapat 5 item tidak valid atau gugur, yaitu item nomor 1, 3, 7, 10, dan 11. Item valid pada skala *self efficacy* memiliki koefisien validitas yang bergerak dari 0,359 sampai 0,745. Kisi-kisi skala *self efficacy* yang telah diuji coba dapat dicermati pada tabel 6 halaman 67.

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik setelah Uji Coba

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Item gugur	Jumlah akhir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
Prokrastinasi Akademik	Suka menunda untuk memulai dan menyelesaikan	Tidak segera mulai mengerjakan	3, 4	1	2	3
		Tidak segera menyelesaikan	7, 8	5	6	3
	Lamban dalam mengerjakan tugas	Butuh waktu lama untuk mengerjakan dan menyelesaikan	11, 12	9, 10	-	4
		Mempersiapkan diri berlebihan, Perfeksionis,	15, 16	14	13	3
	Kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual	Sering terlambat, melebihi batas waktu pengumpulan	19, 20	17	18	3
		Kesenjangan dengan yang direncanakan	21, 22	23, 24	-	4
	Suka melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi	Menggunakan waktu untuk bersenang-senang daripada mengerjakan	27, 28	25, 26	-	4
<b>Total</b>						<b>24</b>

Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Skala *Self Control* setelah Uji Coba

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Item gugur	Jumlah Akhir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Self-control</i>	Kemampuan pengontrol perilaku/ Stimulus	Sumber internal atau eksternal	3, 4	1	2	3
	Kemampuan untuk mengatur stimulus	Mengetahui cara mengatur stimulus yang tidak dikehendaki	7, 8	5, 6	-	4
		Mengetahui kapan mengatur stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi	11, 12	9	10	3
	Kemampuan memperoleh informasi terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan	Mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan	15	13	14, 16	2
	Kemampuan menilai dan menafsirkan suatu keadaan	Menilai keadaan secara positif	17, 18	20	19	3
		Menafsirkan suatu keadaan secara positif	23	21, 22	24	3
	Kemampuan untuk mengontrol keputusan	Membuat keputusan berdasarkan keyakinan	27, 28	25, 26	-	4
	<b>Total</b>					<b>22</b>

Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen Skala *Self Efficacy* setelah Uji Coba

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Item gugur	Jumlah Akhir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Self-efficacy</i>	Mampu mengerjakan tugas yang sulit	Tingkat kesulitan yang dihadapi	2	4	1, 3	2
		Memilih tindakan yang dirasa mampu dilakukan.	8	5, 6	7	3
		Menghindari situasi atau tugas diluar batas kemampuan	12	9	10, 11	2
	Keadaan umum bidang yang dilakukan	Dapat melakukan tindakan atau tugas apapun	13, 14	15, 16	-	4
	Tingkat keyakinan dalam mengerjakan tugas	Kemantapan dalam mengerjakan tugas	17, 18	19, 20	-	4
		Tidak mudah menyerah/putus asa	21, 22	2, 24	-	4
		Motivasi diri dalam mengerjakan	25, 26	27, 28	-	4
		Pengaruh pengalaman masa lalu terhadap yang dikerjakan sekarang	31, 32	29, 30		4
	<b>Total</b>					<b>27</b>

## 2. Uji reliabilitas instrumen

Reliabilitas menunjuk pada tingkat keandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya atau dapat diandalkan, Suharsimi Arikunto (2010: 221). Instrumen yang baik tidak tendensius yang mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Reliabilitas instrumen diukur

dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, (Suharsimi Arikunto, 2010: 239). Penghitungan reliabilitas dibantu dengan menggunakan program komputer *IBM SPSS Statistic versi 22 for windows*.

Nilai reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar dari 0 sampai dengan 1,00 (Saifudin Azwar, 2007: 83). Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti reliabilitasnya semakin tinggi. Begitu sebaliknya, jika koefisien reliabilitas mendekati 0 berarti reliabilitasnya semakin rendah.

Berdasarkan hasil penghitungan uji reliabilitas pada skala prokrastinasi diperoleh  $r_{11}$  sebesar 0,920, sedangkan untuk skala *self control* diperoleh koefisien reliabilitas atau  $r_{11}$  sebesar 0,901 dan pada skala *self efficacy* koefisien reliabilitasnya diperoleh sebesar 0,885. Dengan demikian skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi.

## **I. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden dengan mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan penghitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, Sugiyono (2009: 147). Semua kegiatan tersebut

dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul atau sumber lain terkumpul. Teknik analisis data tersebut meliputi:

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif menurut Sugiyono (2009: 147) merupakan teknik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan. Secara umum teknik analisis deskriptif yang digunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, yang berupa frekuensi data, persentase, mean, standar deviasi, dan grafik-grafik penyajian data.

Langkah-langkah penghitungan untuk pengkategorisasian menurut Saifuddin Azwar (dalam Yustie Ida Rahmawati, 2011: 78), sebagai berikut:

- a. Menentukan skor tertinggi dan terendah ideal.
- b. Menghitung mean ideal (M) yaitu  $\frac{1}{2}$  (skor tertinggi + skor terendah).
- c. Menghitung standar deviasi (SD) yaitu  $\frac{1}{6}$  (skor tertinggi – skor terendah).

Adapun penghitungan batasan skor untuk kategorisasi masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

- a. Batasan skor kategorisasi prokrastinasi akademik.

Jumlah butir 24

Skor : 1 – 4

Min i :  $24 \times 1 = 24$

$$\text{Max } i : 24 \times 4 = 96$$

$$\text{Mi} : 1/2 (96 + 24) = 60$$

$$\text{Sdi} : 1/6 (96 - 24) = 12$$

Pengkategorisasian batasan skor untuk kategorisasi prokrastinasi akademik dapat cermati pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Batasan Skor Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.

No.	Kategori	Rumusan	Hitungan	Batasan Skor
1	Sangat Rendah	$\text{Mi} - 1 \text{ Sdi} > X$	$48 > X$	24 – 47
2	Rendah	$\text{Mi} - 1 \text{ Sdi} \geq X > \text{Mi}$	$48 \geq X > 60$	48 – 59
3	Tinggi	$\text{Mi} \geq X > \text{Mi} + 1 \text{ Sdi}$	$60 \geq X > 72$	60 – 71
4	Sangat Tinggi	$X \geq \text{Mi} + 1 \text{ Sdi}$	$X \geq 72$	72 – 96

b. Batasan skor kategorisasi *self control*.

Jumlah butir 22

$$\text{Skor} : 1 - 4$$

$$\text{Min } i : 22 \times 1 = 22$$

$$\text{Max } i : 22 \times 4 = 88$$

$$\text{Mi} : 1/2 (88 + 22) = 55$$

$$\text{Sdi} : 1/6 (88 - 22) = 11$$

Pengkategorisasian batasan skor untuk kategori *self control* dapat cermati pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Batasan Skor Kategorisasi *Self Control*.

No	Kategori	Rumusan	Hitungan	Batasan Skor
1	Sangat Rendah	$M_i - 1 S_{di} > X$	$44 > X$	22 – 43
2	Rendah	$M_i - 1 S_{di} \geq X > M_i$	$44 \geq X > 55$	44 – 54
3	Tinggi	$M_i \geq X > M_i + 1 S_{di}$	$55 \geq X > 66$	55 – 65
4	Sangat Tinggi	$X \geq M_i + 1 S_{di}$	$X \geq 66$	66 – 88

c. Batasan skor kategorisasi *self efficacy*.

Jumlah butir 23

Skor : 1 – 4

Min i :  $27 \times 1 = 27$

Max i :  $27 \times 4 = 108$

$M_i$  :  $1/2 (108 + 27) = 67,5$

$S_{di}$  :  $1/6 (108 - 27) = 13,5$

Pengkategorisasian batasan skor untuk kategorisasi *self efficacy*

dapat cermati pada tabel berikut:

Tabel 10. Batasan Skor Kategorisasi *Self Efficacy*.

No	Kategori	Rumusan	Hitungan	Batasan Skor
1	Sangat Rendah	$M_i - 1 S_{di} > X$	$54 > X$	23 – 53
2	Rendah	$M_i - 1 S_{di} \geq X > M_i$	$54 \geq X > 67,5$	54 – 67,4
3	Tinggi	$M_i \geq X > M_i + 1 S_{di}$	$67,5 \geq X > 81$	67,5 – 80
4	Sangat Tinggi	$X \geq M_i + 1 S_{di}$	$X \geq 81$	81 – 108



## 2. Pengujian prasyarat analisis

### a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data-data yang merupakan gambaran-gambaran dari gejala yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Dengan demikian untuk mengetahui kepastian sebaran data yang diperoleh, harus dilakukan uji normalitas terhadap data yang bersangkutan (Burhan Nurgiantoro, dkk, 2004: 110).

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Statistic versi 17 for windows* untuk memperoleh indeks *Kolgomorov-Smirnov*. Bila hasil perhitungan menyatakan nilai probabilitas  $> 0,05$  maka sebaran skor variabel tersebut baik menurut Kolmogorov-Smirnov dinyatakan normal.

### b. Uji linearitas

Linearitas adalah sifat hubungan yang linear antar variabel, yang artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Uji linearitas secara teknik dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS Statistic versi 17 for windows* dengan menggunakan fungsi "*compare means*". Pengujian ini dikatakan linear jika memenuhi syarat linearitas  $F \text{ hitung} < F \text{ tabel } 5\%$  dan Sig. pada baris *linearity* di tabel Anova  $> 0,05$  maka bersifat linear.

c. Uji multikolinearitas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya multikolinieritas antar variabel bebas yang dilakukan dengan menyelidiki besarnya korelasi antar variabel tersebut. Di dalam uji multikolinearitas sebaiknya tidak boleh terjadi hubungan atau interkorelasi yang tinggi antara  $X_1$  dengan  $X_2$ . Dikatakan terjadi multikolinearitas jika, harga interkorelasi antar variabel  $X_1$  dan  $X_2$  lebih besar atau sama dengan 0,800, maka untuk prasyarat uji regresi linear berganda tidak dapat dilanjutkan. Begitu sebaliknya, jika antar variabel bebas lebih kecil dari 0,800 berarti tidak terjadi multikolinieritas sehingga uji regresi linear berganda dapat dilanjutkan.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 260) untuk uji multikolinieritas dapat menggunakan rumus korelasi *product moment* sederhana. Secara teknik penghitungan uji multikolinearitas dibantu dengan menggunakan program *SPSS Statistic versi 17 for windows*.

3. Uji hipotesis

Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah dirumuskan maka harus dilakukan uji hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 243) untuk menguji hipotesis dapat digunakan rumus *product moment* sederhana. Sedangkan, untuk uji hipotesis antara  $X_1$  dan  $X_2$  secara bersama-sama terhadap  $Y$  digunakan rumus korelasi ganda.

Secara teknik pengujian hipotesis di analisis menggunakan analisis regresi ganda *atau multiple regression analysis* dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS Statistic versi 17 for windows*.

Ketentuan penerimaan hipotesis  $t_{hitung}$  harus dikonsultasikan dahulu dengan  $t_{tabel}$ . Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan signifikansi  $(p) < 0,05$  maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_a$  yang diterima. Sedangkan Jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan signifikansi  $(p) > 0,05$  maka  $H_0$  yang diterima dan  $H_a$  ditolak. Syarat penerimaan hipotesis pada regresi ganda  $H_0$  ditolak jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan Sig.  $(p) < 0,05$ . Berikut tabel pedoman untuk pemberian interpretasi koefisien korelasi.

Tabel 11. Pedoman Pemberian Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat kuat

(Sumber: Sugiyono, 2009: 184)

Analisis dapat dilanjutkan dengan menghitung persamaan garis regresi. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah suatu gejala atau variabel dapat dipergunakan untuk gejala-gejala atau variabel-variabel lain. Penghitungan tersebut dilakukan dengan menggunakan rumus persamaan regresi ganda, sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Keterangan :

$\hat{Y}$  = Nilai Y yang diprediksikan

a = Bilangan konstan

b<sub>1</sub> = Koefisien prediktor 1

b<sub>2</sub> = Koefisien prediktor 2

X<sub>1</sub> = Variabel prediktor 1

X<sub>2</sub> = Variabel prediktor 2

(Burhan Nurgiyantoro dkk, 2004: 271)

## **BAB IV PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Deskripsi lokasi penelitian**

Program studi Bimbingan dan Konseling (Prodi BK) merupakan jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Kampus Karang Malang. Prodi BK tercatat ada 480 mahasiswa yang aktif pada semester genap tahun 2014-2015 dengan 26 tenaga pengajar dan 1 (satu) admin jurusan.

Jumlah mahasiswa tersebut terbagi menjadi 7 angkatan, yaitu mulai dari angkatan 2007 sampai angkatan 2014 dan setiap angkatan terbagi dalam jumlah kelas yang berbeda. Angkatan 2007 terdiri dari 3 kelas, angkatan 2008 sampai 2010 masing-masing terdiri dari 2 kelas, angkatan 2011 dan 2012 masing-masing terdiri dari 3 kelas, serta angkatan 2013 dan 2014 masing-masing terdiri dari 2 sehingga total ada 19 kelas.

Angkatan 2012 - 2014 berdasarkan data Subag Pendidikan FIP UNY tercatat masih aktif kuliah, sedangkan angkatan 2007 - 2011 tercatat sedang menempuh tugas akhir skripsi. Pada saat dilakukan penelitian, mahasiswa BK UNY yang tercatat masih sedang menyusun skripsi berdasarkan data dari Subag Pendidikan FIP UNY tercatat sebanyak 184 mahasiswa per 16 Desember 2014 (Lihat tabel 1 halaman 55).

## 2. Deskripsi data

Berikut ini deskripsi data dari hasil penyebaran skala prokrastinasi akademik, skala *self control*, dan skala *self efficacy* yang telah dibagikan kepada 129 mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi dari angkatan 2007 sampai 2011. Penyebaran skala prokrastinasi akademik ini dimaksudkan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Skala *self control* dimaksudkan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi dan skala *self efficacy* dimaksudkan untuk mengukur tingkat efikasi diri mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi.

Data penelitian yang diperoleh telah dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan hasilnya dapat dideskripsikan sebagai berikut:

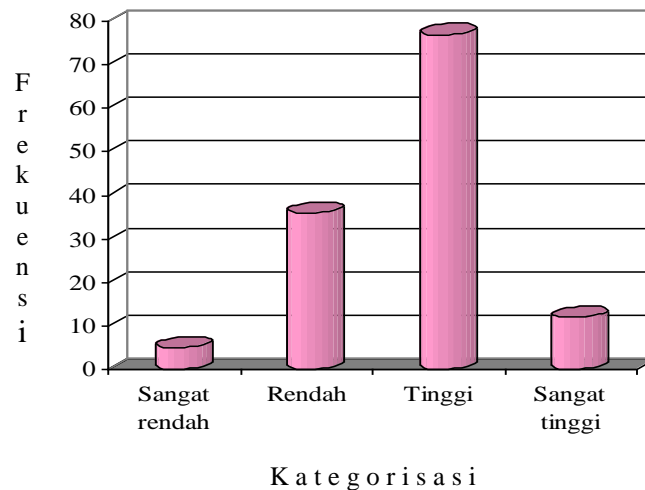
### a. Prokrastinasi akademik

Skala prokrastinasi terdiri dari 24 item pernyataan dengan rentang skor antara 1-4. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4, sehingga skor ideal atau skor tertingginya adalah  $4 \times 24 = 96$  dan skor terendah adalah  $1 \times 24 = 24$ . Dari hasil analisis deskriptif pada skala prokrastinasi akademik diperoleh skor terendahnya adalah 35,00 dan skor tertinggi 91,00. Nilai *mean* diperoleh sebesar 63,07; *median* 64,00; *mode* 66,00; dan *standart deviation* 7,74. Kategorisasi dan frekuensi relatif prokrastinasi akademik, dapat dicermati pada tabel berikut ini.

Tabel 12. Distribusi Data Frekuensi Relatif Prokrastinasi Akademik

No.	Skor Interval	F	Frekuensi Relatif %	Kategori
1	24 – 47	5	3,85%	Sangat Rendah
2	48 – 59	36	27,69%	Rendah
3	60 – 71	77	59,23%	Tinggi
4	72 - 96	12	9,23%	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 12, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi tergolong tinggi, yaitu sebesar 58,91%. Berikut ini grafik distribusi data frekuensi relatif prokrastinasi akademik sesuai dengan kategorisasi data.



Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik

b. *Self control*

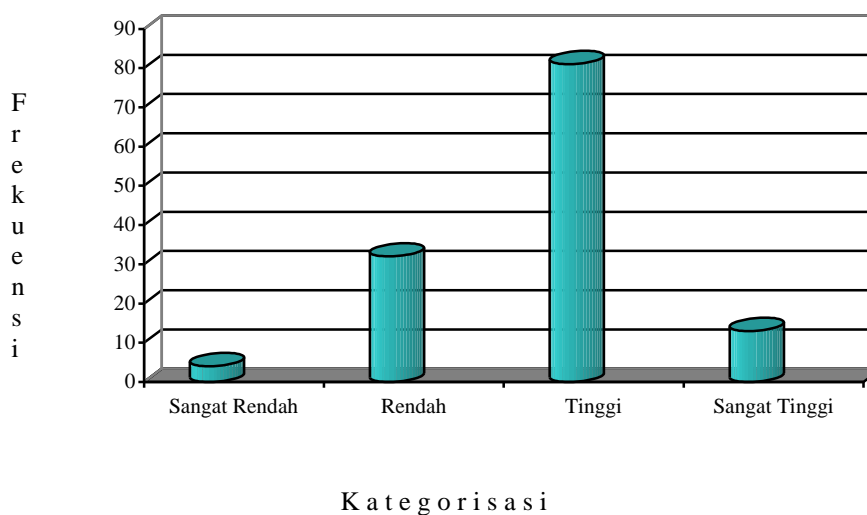
Skala *self control* terdiri dari 22 butir item pernyataan dengan rentang skor antara 1-4, skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi 4. Dengan demikian skor ideal atau nilai skor tertinggi yang diperoleh adalah  $4 \times 22 = 88$  dan skor terendah adalah  $1 \times 22 = 22$ . Berdasarkan

data hasil analisis deskriptif skala *self control* diperoleh skor terendah 30,00 dan skor tertinggi 83,00. Selanjutnya, nilai *mean* sebesar 57,35; *median* 57,00; *mode* 55,00; *standart deviation* 7,14. Berikut ini tabel distribusi data frekuensi relatif *self control* sesuai dengan kategorisasi.

Tabel 13. Distribusi Data Frekuensi Relatif *Self Control*

No.	Skor Interval	F	Frekuensi Relatif %	Kategori
1	22 – 43	4	3,0,8%	Sangat Rendah
2	44 – 54	32	24,61%	Rendah
3	55 – 65	81	62,31%	Tinggi
4	66 – 88	13	10%	Sangat Tinggi

Berdasarkan data tabel 13 dapat dicermati bahwa, kategorisasi *self control* pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi tergolong tinggi yaitu sebesar 62,79% atau terdapat sebanyak 81 mahasiswa. Berikut ini grfaik distribusi data frekuensi *self control* mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi *Self Control*



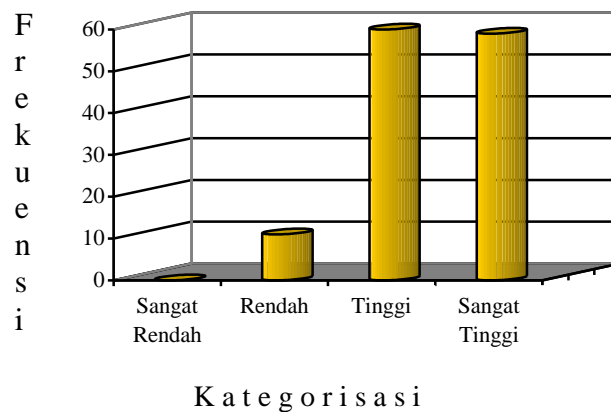
c. *Self efficacy*

Skala *self efficacy* terdiri dari 27 butir item pernyataan dengan rentang skor antara 1-4, skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Dengan demikian skor ideal atau nilai skor tertinggi pada *self efficacy* adalah  $4 \times 27 = 108$  dan skor terendah adalah  $1 \times 27 = 27$ . Berdasarkan hasil analisis deskriptif skala *self efficacy*, diperoleh skor terendah 61,00 dan skor tertinggi 108,00. Selanjutnya diperoleh nilai *mean* sebesar 79,52; *median* 79,00; *mode* 74,00; dan *standart deviation* 8,61. Sedangkan untuk kategorisasi distribusi frekuensi relatif dapat dicermati pada tabel 15, berikut ini:

Tabel 14. Distribusi Data Frekuensi Relatif *Self Efficacy*

No.	Skor Interval	F	Frekuensi Relatif %	Kategori
1	23 – 53	0	-	Sangat Rendah
2	54 – 67,4	11	8,46%	Rendah
3	67,5 – 80	60	46,15%	Tinggi
4	81 - 108	59	45,38%	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 14 dapat dicermati bahwa, kategori *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi, yaitu terdapat 60 mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi tergolong tinggi yaitu sebesar 46,51%. Distribusi frekuensi sebaran data tersebut juga dapat cermati pada gambar grafik berikut ini.



Gambar 3. Grafik Distribusi Frekuensi *Self Efficacy*

## B. Pengujian Prasyarat Analisis

### 1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebesar 0,05. Uji normalitas dinyatakan normal jika nilai probabilitas  $> 0,05$ . Berdasarkan penghitungan komputasi program *SPSS Statistic versi 17,0 for windows* hasil uji normalitas dapat disajikan dalam tabel 16.

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Prokrastinasi _Akademik	Self_Control	Self_Efficacy
N		130	130	130
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	63.07	57.35	79.52
	Std. Deviation	7.739	7.137	8.605
Most Extreme Differences	Absolute	.106	.094	.078
	Positive	.106	.070	.078
	Negative	-.088	-.094	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		1.212	1.070	.893
Asymp. Sig. (2-tailed)		.106	.202	.402

Berdasarkan tabel 15 diperoleh nilai signifikansi variabel *self control* sebesar 0,202, variabel *self efficacy* sebesar 0,402 dan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,106. Menurut penghitungan di atas masing-masing variabel telah menunjukkan nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Dengan demikian sebaran data pada masing-masing variabel berdistribusi normal, sehingga Hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima menurut *Kolmogorov-Smirnov*.

## 2. Uji linearitas

Penghitungan uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer program *SPSS Statistics Versi 17 for Windows*. Kriteria dikatakan linear jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  pada taraf Signifikan 5% atau jika signifikansi  $> 0,05$ . Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat diamati pada tabel 16 berikut.

Tabel 16. Ringkasan Hasil Uji Linearitas

Variabel	df	Harga F		Sig. 5%	Keterangan
		$F_{hitung}$	$F_{tabel\ 5\%}$		
Self Control - Prokrastinasi Akademik	30,98	1,170	1,57	0,278	Linear
Self Efficacy - Prokrastinasi Akademik	26,101	0,877	1,57	0,641	Linear

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat bahwa sebaran data pada variabel *self control* dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 1,170 sehingga nilai tersebut lebih kecil dari  $F_{tabel} = 1,57$  pada taraf 5% dan Sig. (p) 0,278 lebih besar dari 0,05. Artinya hubungan kedua variabel antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik bersifat linear.

Pada variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 0,877. Nilai tersebut lebih kecil dari  $F_{tabel} = 1,63$  dan nilai Sig. (p) 0,642 lebih besar dari 0,05, yang artinya hubungan kedua variabel tersebut juga bersifat linear. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi keduanya memiliki hubungan bersifat linear.

### 3. Uji multikolinearitas

Kriteria dikatakan terjadi multikolinearitas jika harga interkorelasi antara variabel  $X_1$  dan variabel  $X_2$  lebih besar atau sama dengan 0,800. Uji multikolinearitas secara teknik dilakukan dengan menggunakan komputer program *IBM SPSS Statistics versi 22 for windows*. Hasil uji multikolinearitas dapat dicermati pada tabel 18, berikut:

Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
<i>Self Control - Self Efficacy</i>	0,188	0,032	Non multikolinearitas

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel bebas tersebut kurang dari 0,800 dengan Signifikansi (p) sebesar 0,032. Dengan demikian kedua variabel bebas tersebut dikatakan tidak terjadi multikolinearitas dengan nilai sig.  $0,032 < 0,800$ .

### C. Uji Hipotesis

Pembuktian hipotesis dilakukan dengan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ).

Adapun bunyi hipotesis nol ( $H_0$ ) sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

Bunyi hipotesis kerja atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan penghitungan koefisien korelasi dan koefisien determinasi.

#### 1. Hasil penghitungan koefisien korelasi

Berdasarkan hasil penghitungan korelasi antara *self control* dengan prokrastinasi akademik diperoleh harga koefisien korelasi sebesar  $r = -0,684$  dan Sig. (p) pada 0,000. Artinya, korelasi antara variabel *self control* dengan prokrastinasi akademik tersebut signifikan. Sedangkan hasil penghitungan koefisien korelasi antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai  $r = -0,208$  dan sig. (p) pada 0,018 kurang signifikan atau dapat dikatakan tingkat hubungannya lemah. Berikut hasil penghitungan koefisien korelasi dapat dicermati pada tabel dibawah ini.

Tabel 18. Hasil Uji Koefisien Korelasi

Variabel	Korelasi (r)	Koefisien Determinasi ( $r^2$ )	Sig.
<i>Self Control</i> - Prokrastinasi Akademik	-0,684**	0,468	0,000
<i>Self Efficacy</i> - Prokrastinasi Akademik	-0,208*	0,043	0,018

#### 2. Hasil penghitungan koefisien korelasi ganda dan koefisien determinasi

Untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel prediktor secara bersama-sama terhadap variabel kriterium atau prokrastinasi akademik maka dilakukan uji korelasi ganda atau *multiple correlation*. Berdasarkan hasil penghitungan korelasi ganda diperoleh nilai R sebesar 0,689 dan koefisien determinasi atau indeks korelasi ganda kuadrat ( $R^2$ ) sebesar 0,475.

Pada hasil korelasi ganda ini, kedua variabel prediktor secara bersama memiliki terhadap variabel kriterium (prokrastinasi akademik) memiliki tingkat hubungan yang kuat. dari hasil koefisien determinasi, *self control* dan *self efficacy* berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik sebesar 47,5% ( $0,475 \times 100\%$ ).

Tabel 19. Hasil Uji Koefisien Korelasi Ganda dan Koefisien Determinasi

Variabel	Korelasi Ganda (R)	Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> )
<i>Self Control, Self Efficacy</i> - Prokrastinasi Akademik	0,689	0,475

### 3. Pengujian analisis regresi ganda

Pengujian hipotesisi secara teknik dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS Statistic Versi 17 for windows* dengan menggunakan fungsi analisis regresi linear ganda (*multiple regression linearity*). Hasil uji hipotesis dapat dicermati pada tabel dibawah ini:

Tabel 20. Hasil Koefisien Regresi Berganda dengan ANOVA

ANOVA <sup>b</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3670.226	2	1835.113	57.458	.000 <sup>a</sup>
	Residual	4056.151	127	31.938		
	Total	7726.377	129			

Tabel 21. Hasil Koefisien Regresi Partial

Coefficients <sup>a</sup>						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	110.752	5.619		19.710	.000
	SC	-.724	.071	-.668	-10.203	.000
	SE	-.077	.059	-.086	-1.313	.191

a. Dependent Variable: PA

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas persamaan garis regresinya adalah:

$$\hat{Y} = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

$$\hat{Y} = 110,752 a - 0,724X_1 - 0,077X_2$$

Menurut persamaan garis regresi di atas dapat diperoleh keterangan sebagai berikut:

- a. Nilai prokrastinasi akademik jika *self control* ( $X_1$ ) dan *self efficacy* ( $X_2$ ) itu bernilai nol (0), maka prokrastinasi akademik memiliki nilai konstanta sebesar 110,752.
- b. Variabel *self control* diperoleh nilai koefisien sebesar -0,724. Artinya, jika nilai variabel *self control* nilainya naik 1 skor maka nilai prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar -0,724.
- c. Variabel *self efficacy* diperoleh nilai koefisien sebesar -0,077. Artinya, jika nilai variabel *self efficacy* naik 1 skor maka nilai prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar -0,077.

Dengan demikian, nilai negatif pada *self control* dan *self efficacy* artinya, masing-masing *self control* dan *self efficacy* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa, jika semakin tinggi nilai *self control* dan *self efficacy* mahasiswa maka perilaku prokrastinasi akademiknya akan semakin menurun. Begitu sebaliknya jika nilai *self control* dan *self efficacy* menurun maka perilaku prokrastinasi akademiknya akan semakin meningkat.



Berdasarkan tabel 20 di atas, pembuktian hasil uji hipotesis diperoleh sebagai berikut:

a. Hipotesis minor I

Pada uji hipotesis antara *self control* dengan prokrastinasi akademik diperoleh hasil sebagai berikut:

$$t_{hitung} = -10,203$$

$$t_{tabel} = -1,900$$

$$p = 0,000$$

$$df = 130 - 2 - 1 = 127$$

**Keterangan:**  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $-10,203 > -1,900$  dan Sig. (p)  $0,000 < 0,05$ .

Data tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, karena nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan Sig. (p) pada  $0,000$ . Artinya, pada uji hipotesis ini *self control* dengan prokrastinasi akademik memiliki tingkat hubungan yang kuat.

b. Hipotesis minor II

Pada uji hipotesis antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik diperoleh hasil sebagai berikut:

$$t_{hitung} = -1,313$$

$$t_{tabel} = -1,900$$

$$p = 0,191$$

$$df = 130 - 2 - 1 = 127$$

**Keterangan:**  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $-1,313 < -1,900$  dan Sig. (p)  $0,101 > 0,05$ .

Data tersebut dapat disimpulkan bahwa, tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi karena nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  atau sig. (p) lebih besar dari 0,05. Hipotesis yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi atau  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya, variabel *self efficacy* tidak berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik karena kedua variabel tersebut memiliki tingkat hubungan yang rendah/lemah.

c. Hipotesis mayor

Pada uji hipotesis mayor antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik diperoleh hasil sebagai berikut:

$$F_{hitung} = 57,458$$

$$F_{tabel} = 3,07$$

$$p = 0,000$$

$$df = 130 - 2 - 1 = 127$$

**Keterangan:**  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $57,458 > 3,07$  dan  $\text{Sig. (p)} 0,000 < 0,05$ .

Data tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Maka, hipotesis yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena nilai  $F_{regresi}$  sebesar 57,458 dan  $\text{Sig. (p)}$  pada 0,000.

Hal tersebut dapat diartikan bahwa kedua variabel prediktor (*self control* dan *self efficacy*) dapat digunakan untuk memprediksi besar kecilnya variabel kriterium (prokrastinasi akademik) dengan hasil yang signifikan. Di dalam penelitian ini *self control* memberikan sumbangan efektif sebesar 46,01% dan *self efficacy* hanya sebesar 1,49%, sedangkan sebesar 52,5% adalah ditentukan oleh faktor lain. Secara keseluruhan sumbangan relatif yang diberikan *self control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik sebesar 98,87% dan sumbangan relatif yang diberikan *self efficacy* sebesar 3,13%.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan di atas membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik seseorang berhubungan dengan variabel-variabel yang ada dari dalam diri individu itu sendiri, seperti

*self control* dan *self efficacy*. Seseorang menunda karena berbagai macam alasan, baik karena penundaan fungsional yang dimaksudkan untuk memperoleh informasi maupun penundaan disfungsional dimana penundaan yang dilakukan tidak bermanfaat dan banyak merugikan pelaku prokrastinasi.

Berdasarkan hasil dari penelitian, mahasiswa prokrastinasi akademik disebabkan karena dosen yang sulit ditemui, kesulitan mencari literatur, terbiasa menunda, tuntutan dosen yang terlalu tinggi, bingung, tidak tahu apa yang harus dikerjakan, malas, sibuk dengan kegiatan non akademis mahasiswa, malas, dan tidak punya motivasi. Seiring dengan bertambahnya lama studi prokrastinasi bisa semakin meningkat atau semakin menurun. Bila tidak mendapatkan perhatian perilaku prokrastinasi akademik dapat menjadi masalah yang serius. Dari hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut:

1. *Self control* dengan prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil analisis telah dibuktikan bahwa *self control* dengan prokrastinasi akademik memiliki tingkat hubungan yang kuat. Variabel *self control* dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien t sebesar -0,724. Artinya, perilaku prokrastinasi akademik akan menurun jika nilai *self control* seseorang semakin meningkat.

*Self control* merupakan suatu kemampuan untuk membimbing tingkah laku yang mengarahkan individu pada konsekuensi positif. Bahwasannya di dalam berbagai situasi *self control* memiliki peranan penting untuk mengontrol tindakan yang dilakukan. Dengan kontrol diri

yang tinggi individu akan membatasi dirinya pada perilaku yang menyimpang dari tujuan.

Secara umum individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Lazarus (dalam M. Nur Ghufro, 2003: 31) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self control* berarti mampu membuat keputusan berdasarkan pertimbangan kognitif, sehingga dapat menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan berdasarkan tujuan tertentu. Lebih lanjut Ray (dalam Nela Regar Ursia dkk, 2013: 2), menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi berarti dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dan dapat mempertimbangkan konsekuensi untuk jangka panjang.

Individu dengan kontrol diri tinggi berarti mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mampu mempertimbangkan dan membuat keputusan dengan tepat, sehingga individu dengan kontrol diri tinggi akan mengarahkan tindakannya pada hal-hal yang mendukung pada proses belajarnya. Jika perannya sebagai mahasiswa tingkat akhir adalah mengerjakan skripsi maka individu tersebut akan fokus pada proses penyusunan skripsi. Seperti dari hasil angket awal mahasiswa yang memiliki *self control* tinggi untuk menunjang proses penyusunan skripsinya mereka rutin bimbingan, konsekuen dengan jadwal yang dibuat, mempunyai target yang harus dicapai, tidak mudah putus asa, dan dapat memprioritaskan kegiatan.

Berbeda dengan individu yang memiliki *self control* rendah yang lebih mementingkan tindakan pada kegiatan yang membuat dirinya senang. Gottfredson dan Hirschi (Junger and Tremblay, 1999: 486) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self control* rendah cenderung mengejar kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, sehingga mencari kesenangan dengan cara apapun untuk mendapatkan kepuasan tanpa memikirkan dampak ke depannya.

Individu yang memiliki kontrol diri rendah berarti mereka tidak mampu menerima respon atau stimulus dengan baik, tidak mampu mempertimbangkan sesuatu dalam membuat keputusan, sehingga keputusan yang diambil sering kali menimbulkan penyesalan dikemudian hari. Oleh karena itu, individu dengan kontrol diri rendah lebih bertindak pada hal-hal yang menyenangkan dirinya seperti dengan bermain, jalan-jalan, bekerja, *nge-games*, sehingga diasumsikan banyak menunda-nunda (prokrastinasi) dengan tidak segera mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas dalam hal ini menyusun skripsi. Hal tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa BK UNY yang *self control*-nya rendah cenderung menggunakan waktunya ada yang untuk bekerja, sibuk membantu orang tua, sibuk organisasi, asyik bermain, asyik *nongkrong* dengan teman-teman, dan lebih suka main games daripada mengerjakan skripsi.

## 2. Variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang kedua hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik diperoleh hasil penelitian yang

menyatakan bahwa, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung -1,313 lebih kecil dari  $t$  tabel dan koefisien  $t$  sebesar -0,077. Dengan demikian *self efficacy* dan prokrastinasi akademik memiliki tingkat hubungan yang rendah atau lemah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi tidak berhubungan dengan *self efficacy* mahasiswa. Dengan kata lain efikasi diri mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi tergolong tinggi. Bandura, Reese, & Adams (dalam Abdul Muhid, 2008: 12) menyebutkan, bahwa individu yang memiliki perasaan *efficacy* kuat akan menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan. Artinya, individu yang memiliki persepsi diri terhadap keyakinan dirinya kuat maka individu tersebut semakin giat dan tekun dengan usaha-usahanya. Berbeda dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah.

Bandura (dalam Laura Andiny, 2008: 10) menjelaskan bahwa individu dengan *self efficacy* rendah ada kecenderungan tidak menunjukkan usaha untuk tidak segera mengerjakan, bahkan menganggap dirinya kurang menguasai situasi yang dihadapi, tidak kompeten, dan menganggap kegagalan akibat dari ketidakmampuannya, sehingga cenderung merasa pesimis, mudah *stress*, mudah putus asa, malu, dan lebih banyak berpasrah. Akan tetapi, dari hal itu tidak terjadi pada

mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Justru di dalam menyusun skripsi mahasiswa BK UNY menunjukkan sikap percaya diri dengan apa yang dikerjakan, yakin, optimis, memiliki pemikiran yang positif meski sering gagal, mau berusaha, mampu memotivasi diri ketika gagal, dan pantang menyerah.

Jadi, prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa BK UNY ada aspek lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Amilia Mayang Puri Rachman dan Yeniar Indriana (2013:3) menjelaskan bahwa, penundaan yang dilakukan dalam mengerjakan skripsi mengakibatkan seseorang mudah beralih ke aktivitas lain, sehingga baru kembali mengerjakan skripsi jika kondisi hati atau *mood*-nya sudah membaik. Ia menyebutkan bahwa, hal tersebut menunjukkan indikasi kurangnya komitmen mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Maddi & Khoshaba (2005: 18), komitmen diperlukan agar mahasiswa melihat skripsi sebagai sesuatu yang cukup penting dan bermanfaat untuk memfokuskan perhatian, imajinasi dan usaha mereka. Komitmen yang kuat mengarahkan individu untuk menghadapi permasalahan yang muncul dibanding lari atau beralih ke aktivitas lain.

Lain halnya dengan mahasiswa yang memiliki sikap perfeksionisme. Hasil penelitian Kingofong (dalam Vensi Ria Gunawinata, Nanik dan Hari K. Lasmono, 2008: 206) menyebutkan bahwa mahasiswa yang perfeksionisme akan enggan untuk menyelesaikan skripsi, karena menuntut dirinya untuk mencapai standar yang tinggi.



Mahasiswa merasa tidak puas dengan hasil skripsi yang sederhana, sehingga menjadi terlalu idealis untuk membuat sebuah *masterpiece* sebagai karya pertama. Akibatnya mahasiswa tersebut menunda-nunda penyelesaian skripsi dan lulus tidak tepat waktu.

### 3. Variabel *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik

Pada hipotesis yang ketiga antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik juga terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Pada uji korelasi ini diperoleh tingkat hubungan yang tinggi dengan nilai R sebesar 0,689 dan F regresi sebesar 57,458 dan signifikan pada 0,000.

Hal tersebut berarti bahwa variabel *self control* dan *self efficacy* merupakan prediktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini berarti semakin menguatkan penelitian sebelumnya bahwa variabel prokrastinasi ditentukan oleh kualitas internal seseorang seperti yang dijelaskan Janssen dan Carton (dalam Nela Regar Ursia dkk, 2013: 2) kualitas internal individu yang memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku prokrastinasi seseorang adalah rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan social. Dengan demikian *self control* sumbangan efektif sebesar 46,01%, sedangkan sumbangan efektif yang diberikan *self efficacy*

sebesar 1,49%, dan sisanya sebesar 52,5% adalah faktor lain, baik faktor masih dari internal individu maupun faktor eksternal individu.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain karena sulitnya mencari subyek angkatan 2008 dan 2009 sehingga wakilnya tidak representatif. Kelemahan berikutnya yaitu jumlah subyek laki-laki dan perempuan tidak terdeteksi, sehingga perbandingan jumlah subyek laki-laki dan perempuan tidak diketahui perbandingannya. Berdasarkan hasil skala yang dibagikan beberapa responden hanya menuliskan nama inisial, selain itu isian yang merujuk pada “jenis kelamin” juga tidak tertulis pada identitas responden.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis maka penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi,  $t$  hitung sebesar -10,203 dan signifikansi ( $p$ )= 0,000.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi,  $t$  hitung sebesar  $-1,313 < t$  tabel dan signifikansi ( $p$ )  $0,191 > 0,05$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi dengan  $F$  sebesar 57,458 pada Signifikansi ( $p$ ) 0,000, persamaan garis regresi  $\hat{Y}=110,752 a - 0,724 X_1 - 0.077 X_2$ . Sumbangan efektif yang diberikan *self control* 46,01% dan *self efficacy* hanya sebesar 1,49%.

#### **B. Saran**

1. Saran bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan kualitas *self control* dan *self efficacy* yang dimiliki dengan mau terus berusaha atau tidak mudah putus asa, berpikir positif, dan yakin. Membiasakan diri untuk segera mengerjakan tugas-tugas yang diberikan

atau segera mengerjakan pekerjaan yang mudah juga dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi intensitas penundaan.

2. Saran bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Diharapkan jurusan dapat selalu memberikan supervisi, dukungan dan motivasi yang dapat dilakukan dengan mengoptimalkan peran dosen pembimbing akademik. Memberi kemudahan waktu untuk bimbingan juga dapat dilakukan untuk meningkatkan intensitas bimbingan mahasiswa sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir.

3. Saran bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang topik yang sama peneliti dapat mengembangkan penelitian dengan menggali atau mengkaji faktor-faktor yang belum dimasukkan ke dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa mempertimbangkan sampel yang lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhid. (2008). Hubungan Antara *Self-Control* dan Self-Efficacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Skripsi*. Fak. Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya. Diakses [http://2.\\_artikel\\_muhid.pdf](http://2._artikel_muhid.pdf). pada 28 Maret 2012.
- Afiani Rizvi, dkk. (1997). Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika No. 3*. Hlm. 51-66.
- Agoes Dariyo. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Amilia Mayang Puri Rachman dan Yeniar Indriana. 2013. Hardiness Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau dari Tingkat Optimisme. *Jurnal Psikologi*. Vol.2, No 4.
- Auliya Nupratiwi. (2010). Pengaruh Kematangan Emosi dan Usia Saat Menikah terhadap Kepuasan Pernikahan. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Diakses <http://repository.unijkt.ac.id> pada 20 Juni 2015.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. Vol. 84, No.2, 191-215.
- Bheta Feriyani & Ahyani Radhiyanti Fitri. (2015). Perilaku Seksual Pranikah Ditinjau Dari Intensitas Cinta dan Sikap terhadap Pornografi pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2. No. 4. Diakses [sps.iain-suska.ac.id/sites/default/files/perpustakaan/download/119-perilaku seksual pranikah-152.pdf](http://sps.iain-suska.ac.id/sites/default/files/perpustakaan/download/119-perilaku%20seksual%20pranikah-152.pdf) pada 20 Juni 2015.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Burka, J.B. and Yuen, L.M. (2008). *Procrastination, Why Do You Do It, What To Do About It NOW-Rev Ed*. United States of America: Da Capo Press.
- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi, Edisi Bahasa Indonesia; Penerjemah Yudi Santoso*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Corsini, R.J.; Marsella, A.J. (1994). *Personality Theories: Research and Assesment*. USA: University of Hawai at Manoa Peacock Published, Inc.
- Fajar Indah Lestari. (2010). Prokrastinasi Akademik pada Pengerjaan Skripsi Mahasiswa. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Fak. Psikologi UAD.

- Daldiyono. (2009). *How to Be a Real and Successful Student*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Feist, J and Feist, G.J. (2008). *Theories of Personality, Penerjemah Yudi Santoso*. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Herliana Siwi Widiani, dkk. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. Vol. 1. Januari 2004:6-16. Diakses <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/search/results> pada 17 April 2013.
- Hurlock, B. E. (2004). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Ilfiandra. (2010). Pengembangan Model Konseling Hipotetik Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Disertasi Tidak Diterbitkan*. Bandung: UPI.
- Indon Nova M. Z. (2009). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Fak. Psikologi UAD.
- Irma Dwi Fibrianti. (2009). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Diakses pada [eprints.undip.ac.id/10517/1/SKRIPSI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/10517/1/SKRIPSI.pdf) pada 7 Januari 2014.
- Junger and Tremblay, E. (1999). Self-Control, Accidents, And Crime. *Criminal Justice And Behavior*. Vol. 26 No. 4. Hlm. 485-501. American Association for Correctional Psychology.
- Khusnul Ika Sandra, SPd., M.Psi. (2010). Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Prokrastinasi. *Persora, Jurnal Psikologi Indonesia*. Sept.2013, Vol.2, No. 3, hal 217-222. Diakses [jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/140/5](http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/140/5) pada 7 Januari 2014.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now, Get It Done with a Proven Psychological Approach*. The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Laura Andiny. (2008). Perbedaan *Self-Efficacy* antara Guru SMA “Plus” dan Guru SMA Non-“Plus”. *Skripsi*. Fak. Psikologi UI. Diakses [http://digital\\_126018-155.2](http://digital_126018-155.2) pada 11 April 2013.

- M. Nur. Ghufon. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. UGM. Diakses <ftp.damandiri.or.id/fill/menurghufonugmbab2.pdf> pada 9 April 2012.
- M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Maddi, S.R. & Khosaba, D.M. (2005). *Resilience at Work*. New York: American Managemen Association.
- Mitchell, dkk. (1994). Predicting Self-Efficacy and Performance During Skill Acquisition. *Journal of Applied Psychology*. Vol 79, No. 4, 506-517. The American Psychological Association.
- Muraven, M. and Slessareva, E. (2003). Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources. *PSPB*. Vol. 29 No. 7. Hlm. 894-906. The Society For Personality and Sosial Psychology, Inc.
- Nela Regar Ursia, dkk. (2013). Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*. 17(1). Diakses [journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384](http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384) pada 7 Januari 2014.
- Nova Forselina Putranty. (2011). Self Control Contribution to The Use of Facebook in Class XI in WI Taruna Andigha Bogor High School Students. *Artikel*. Gunadarma University Library. Diakses [papers.gunadarma.ac.id/index.php/index/article/view/13139](http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/index/article/view/13139) pada 4 Januari 2012.
- Pajares, Frank. (2006). Current Direction in Self-Efficacy Research. *Advances in motivation and achievement*. Volume 10, (pp. 1-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Pradnya Patriana. (2007). Hubungan Antara Kemandirian dengan Motivasi Bekerja sebagai Pengajar Les Privat pada Mahasiswa di Semarang. *Skripsi*. Fak. Psikologi UNDIP Semarang. Diakses pada <http://core.ac.uk/download/pdf/11710669.pdf>, tanggal 20 Juni 2015.
- Primadini Sulistyowati. (2007). Korelasi antara Prokrastinasi Akademik dengan Emotional Focus Coping pada Mahasiswa BK. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. BK FIP UNY.

- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3 No. 2. Hlm. 37-48. Diakses [ejournal.undip.ac.id/index.php/index/oaitanggal](http://ejournal.undip.ac.id/index.php/index/oaitanggal) 4 Januari 2012.
- Saifudin Azwar. (2005). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suldo, S.M and Shaffer E.J. (2007). Evaluation of the Self-Efficacy Questionnaire for Children in Two Samples of American Adolescents. *Journal Of Psychoeducational Assesment*. Vol 25 No.4. 461-471. Sage Publications.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwarjo, dkk. (2010). Pengembangan Pola Pendataan Analisis Data Skripsi Mahasiswa BK. *Laporan Penelitian Kelompok*. FIP UNY.
- Tangney, J.P, Baumeister, R.F, Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjusment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Succes. *Journal of Personality*.72: 2, April 2004. Hlm. 271-325. Blackwell Publishing.
- Tonni Limbong. (2013). Seminar KMN (Peranan Mahasiswa dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi Informasi. *Artikel*. Diakses [www.academia.edu/4928991/Seminar\\_KMN\\_PERANAN\\_MAHASISWA\\_DALAM\\_MENGHADAPI\\_PERKEMBANGAN\\_TEKNOLOGI\\_INFORMASI](http://www.academia.edu/4928991/Seminar_KMN_PERANAN_MAHASISWA_DALAM_MENGHADAPI_PERKEMBANGAN_TEKNOLOGI_INFORMASI) pada 24 Juni 2015.
- Tri Nur Anjani. (2010). Upaya Peningkatan Efikasi Diri Akademik Melalui Teknik Permainan pada Anak Asuh Di Panti Asuhan Yatim Putri Islam Yayasan RM Suryowinoto Yogyakarta. *Skripsi Tidak diterbitkan*. BK FIP UNY.
- Tuckman. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. *APA Symposium Paper*. Diakes Chicago: <http://all.successcenter.ohio-state.edu> pada 9 April 2013.



- Vensi Anita Ria Gunawinata, Nanik, dan Hari K. Lasmono. 2008. Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 3, 256-276.
- Wyk, V.L. (2004). The Relationship Between Procrastination And Stress In The Life Of High Scholl Teacher. *Disertasi*. University Of Pretoria.
- Yemima Husetiya. (2010). Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Artikel Skripsi*. Fak. Psikologi UNDIP Semarang.
- Yustie Ida Rahmawati. 2011. Sumber dan Reaksi Stres Mahasiswa BK FIP UNY Yang Menyusun Skripsi, dan Kecenderungan Strategi Menghadapi Stres. *Skripsi Tidak diterbitkan*. BK FIP UNY

# Lampiran

## Lampiran 1. Instrumen Skala Uji Coba

### SKALA

#### A. PENGANTAR

Skala ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik, *Self Control* dan *Self Efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Di dalam skala ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan atau menyalahkan suatu perilaku dan jawaban yang diberikan tidak mempengaruhi nilai akademis Anda.

Skala ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir akademik, sehingga informasi yang Anda berikan akan sangat membantu bagi pengembangan keilmuan bidang Bimbingan dan Konseling. Untuk itu mohon kesediaan Saudara/i berkenan mengisi skala ini, atas partisipasi dan kesediaannya diucapkan banyak terima kasih.

#### B. IDENTITAS RESPONDEN

Nama : .....  
Angkatan : .....  
Penyusunan Skripsi sampai Bab .....  
Kesulitan yang dirasakan .....

#### C. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah pernyataan dibawah ini dengan seksama. Setiap butir pernyataan tersedia empat alternatif pilihan, yaitu: **Sangat sesuai (SS)**, **Sesuai (S)**, **Tidak Sesuai (TS)**, dan **Sangat Tidak Sesuai (STS)**. Selanjutnya, Anda diminta untuk memberikan respon dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom pilihan sesuai dengan keadaan yang Anda alami.

##### Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa malas setiap kali akan mengerjakan skripsi.	✓			

Apabila Anda menghendaki untuk mengganti jawaban maka beri tanda silang (X) pada pilihan jawaban sebelumnya.

##### Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa malas setiap kali akan mengerjakan skripsi.	X	✓		

Yogyakarta, Desember 2014  
Responden

(.....)

## PERNYATAAN I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya segera mengerjakan skripsi setiap selesai bimbingan.				
2.	Saya segera membaca literatur atau jurnal-jurnal yang sudah saya dapatkan.				
3.	Kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi membuat saya malas untuk mulai mengerjakan skripsi.				
4.	Saya mengerjakan skripsi bila sedang <i>mood</i> .				
5.	Setiap kali mengerjakan skripsi, saya segera menyelesaikan pada saat itu juga, meski masih ada waktu lain untuk menyelesaikan.				
6.	Saya segera mencari literatur-literatur yang belum saya dapatkan.				
7.	Saya menunda jadwal bimbingan karena masih bisa bimbingan dilain waktu.				
8.	Saya mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit.				
9.	Saya dapat menyelesaikan revisi jauh-jauh hari sebelum bimbingan.				
10.	Saya fokus pada penyusunan skripsi agar cepat selesai.				
11.	Saat mengerjakan skripsi saya butuh waktu lama untuk berpikir.				
12.	Saya mengerjakan skripsi pelan-pelan yang penting selesai.				
13.	Saya mengerjakan skripsi apa adanya, sesuai kemampuan saya.				
14.	Saya tetap membatasi waktu bermain meski saya perlu <i>me-refresh</i> pikiran.				
15.	Saya mencari berbagai literatur meski pada akhirnya banyak yang tidak saya gunakan.				
16.	Saya merasa tidak PD dengan skripsi yang saya kerjakan sehingga saya sering merubahnya.				
17.	Saya fokus pada pengerjaan skripsi baru menyelesaikan tugas-tugas yang lain.				
18.	Saya bimbingan sebelum batas waktu yang ditentukan Dosen Pembimbing.				
19.	Saya terlambat bimbingan karena pengerjaan skripsi yang belum selesai.				
20.	Saya baru terpacu untuk mengerjakan skripsi jika mendekati waktu bimbingan.				
21.	Saya berencana mengerjakan skripsi namun saya tertarik untuk ikut bermain jika teman-teman mengajak saya bermain.				
22.	Rencana saya untuk mengerjakan skripsi seringkali tidak terealisasi.				
23.	Saya tetap fokus pada tujuan semula untuk mengerjakan skripsi meski tiba-tiba ada kegiatan yang mendadak.				
24.	Saya rutin bimbingan skripsi.				
25.	Saya melakukan aktivitas lain setelah saya mengerjakan skripsi.				
26.	Saya mematikan televisi sekalipun saya suka dengan acaranya, jika saya sedang mengerjakan skripsi.				
27.	Saya pergi bermain bersama teman-teman meski saya belum selesai mengerjakan skripsi.				
28.	Saya memanfaatkan waktu yang ada untuk bersantai-santai.				

## PERNYATAAN II

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tahu bagaimana caranya jika saya menghadapi suatu masalah.				
2.	Jika saatnya mengerjakan skripsi saya tidak menggunakannya untuk mengerjakan yang lain.				
3.	Saya membating sesuatu jika saya sedang marah atau kesal.				
4.	Saya mengerjakan skripsi karena Dosen mengejar-ngejar saya untuk segera lulus.				
5.	Saya tidak dapat menolak jika seseorang meminta tolong saya untuk membantu mengerjakan sesuatu meski saya sedang mengerjakan skripsi.				
6.	Saya menerima ajakan teman untuk bermain meski saya sedang mengerjakan skripsi.				
7.	Saya mematikan televisi jika saatnya mengerjakan skripsi.				
8.	Saya membuat jadwal sehari-hari untuk mengontrol kegiatan saya antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lain.				
9.	Saya bermain sesuka hati saya tanpa memperhitungkan berapa lama waktu bermain.				
10.	Saya menerima pekerjaan apapun yang diberikan kepada saya.				
11.	Saya tidak mengakses internet jika tidak saya gunakan untuk mengakses data yang berhubungan dengan skripsi.				
12.	Saya ngobrol dengan teman-teman seperlunya.				
13.	Saya membuat opsi lain sebelum menenukan pilihan.				
14.	Jika saya bimbingan, saya berangkat lebih awal.				
15.	Jika saya menggunakan jadwal mengerjakan skripsi untuk bermain, maka saya menggantinya dilain waktu.				
16.	Saya selalu memperhitungkan konsekuensinya terlebih dahulu sebelum saya membuat keputusan.				
17.	Saya memaklumi jika Dosen Pembimbing sulit ditemui.				
18.	Saya menilai bahwa kegagalan yang sering saya alami adalah langkah awal untuk diri membuat saya lebih baik.				
19.	Saya menilai bahwa banyaknya revisi yang diberikan dosen karena ketidakmampuan saya.				
20.	Saya kesal jika orang lain menanyakan tentang skripsi saya.				
21.	Saya melampiaskan amarah saya dengan melempar atau membanting sesuatu jika saya tidak menemukan ide untuk mengerjakan skripsi.				
22.	Saya merasa minder jika melihat teman-teman sudah wisuda.				
23.	Jika orang lain bertanya mengenai skripsi saya, saya meresponnya sebagai bentuk kepedulian mereka terhadap saya.				
24.	Saya tidak menyalahkan diri saya jika skripsi yang saya kerjakan justru menyulitkan diri saya sendiri.				
25.	Saya memutuskan untuk bermain atau bekerja daripada menunggu Dosen Pembimbing yang belum tentu hasilnya.				
26.	Saya memutuskan untuk tidur dahulu baru mengerjakan skripsi meski akhirnya saya tidak jadi mengerjakan skripsi karena keenakan tidur.				

27.	Meski saya banyak agenda yang harus saya lakukan, saya tetap memprioritaskan untuk mengerjakan skripsi dulu.				
28.	Saya tidak melakukan aktivitas lain sebelum selesai mengerjakan skripsi.				

### PERNYATAAN III

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi.				
2.	Saya tertantang untuk bisa mengerjakan revisi-revisi yang diberikan Dosen Pembimbing.				
3.	Saya minta tolong orang lain untuk mengerjakan skripsi saya pada bagian yang sulit.				
4.	Saya tidak tahu yang harus saya lakukan jika tiba-tiba mendapatkan masalah besar.				
5.	Saya memilih membaca bacaan lain daripada membaca jurnal asing.				
6.	Saya membantu teman mengerjakan tugas kuliah daripada mengerjakan skripsi yang rumit.				
7.	Saya berusaha menggunakan literatur asing meski saya kesulitan dalam dalam berbahasa Inggris.				
8.	Meski saya kesulitan, saya tetap mengisi waktu luang untuk mengerjakan skripsi bukan untuk mengerjakan hal-hal yang tidak penting.				
9.	Saya menyerah jika tenggang waktu yang diberikan cukup singkat.				
10.	Saya menyerahkan kepada orang lain untuk mentranslet literatur yang berbahasa asing.				
11.	Saya berusaha memahami literatur yang berbahasa asing, meski sebenarnya saya kesulitan.				
12.	Apapun yang terjadi saya siap mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada.				
13.	Saya mampu mengerjakan setiap revisi yang diberikan dosen dengan mandiri.				
14.	Kegagalan yang saya alami membuat saya lebih semangat mengerjakan skripsi.				
15.	Saya ragu-ragu bisa menyelesaikan skripsi karena tidak sesuai dengan bakat saya.				
16.	Saya tidak yakin jika saya bisa berhasil dalam ujian.				
17.	Saya yakin jika saya dapat mengerjakan skripsi.				
18.	Saya yakin, saya dapat mencapai tujuan saya.				
19.	Saya pesimis jika bisa menyelesaikan skripsi karena selalu gagal.				
20.	Saya pesimis bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu dekat.				
21.	Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya dapat menemukan berbagai cara untuk mengatasinya.				
22.	Jika saya gagal, saya dapat memotivasi diri saya untuk bangkit.				
23.	Kesulitan-kesulitan yang saya salami dalam mengerjakan skripsi membuat saya tidak semangat mengerjakan.				

24.	Bila tidak menemukan ide untuk mengerjakan skripsi, saya <i>copy paste</i> skripsi orang lain.				
25.	Saya memiliki tujuan hidup yang harus saya capai, sehingga saya harus bisa lebih baik dalam mengerjakan skripsi.				
26.	Saya harus bisa menggunakan kesempatan yang ada dengan sebaik-baiknya untuk mencapai impian saya.				
27.	Kegagalan yang saya alami, membuat saya tidak semangat untuk mengerjakan skripsi.				
28.	Saya ragu bisa melakukan seperti apa yang dilakukan orang lain.				
29.	Kegagalan yang pernah saya alami membuat saya ragu dalam mengerjakan skripsi.				
30.	Kebiasaan saya menunda-nunda mengerjakan sesuatu/tugas membuat saya suka menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi.				
31.	Keyakinan saya dalam mengerjakan tugas-tugas sebelumnya membuat saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi.				
32.	Kebiasaa saya membaca buku/artikel/jurnal memudahkan saya mengerjakan skripsi.				

😊😊😊😊😊😊 **TERIMA KASIH** 😊😊😊😊😊😊

## Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen

### 2.1. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Prokrastinasi Akademik

No.	Item pernyataan																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	2	4	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2
2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3
3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4
4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4
5	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
6	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
7	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2
8	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	4	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	3
9	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3
10	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2
11	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1
12	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
13	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
14	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
15	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2
16	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
17	2	3	1	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2
18	2	3	3	4	3	2	2	4	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	1	1	3	3	3
19	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3



20	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3
21	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
22	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3
23	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	2	1
24	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2
25	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3
26	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4
27	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	2	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3
28	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3
29	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
30	3	3	4	4	3	2	3	4	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	3	3	2

## 2.2. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen *Self Control*

**TABULASI UJI COBA INSTRUMEN *SELF CONTROL***

No.	Item pernyataan																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	1	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	4	3	2	4	1	4	3	1	4	2	2	2	2
4	3	2	4	4	3	3	4	2	4	2	2	3	4	1	4	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3
5	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2
7	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
8	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	1	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3
9	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
10	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2
11	2	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4
12	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2
13	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2
14	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2
15	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2
16	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
17	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
18	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	4	1	2	2	2	4	1	2	2	4	2	3	2
19	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	2	3	4	3	1	2	3	2	3	2

20	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3
21	3	4	3	3	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	2	4	3	1	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3
22	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2
23	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2
24	4	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	4	3	2	3	3	2	2	2
25	1	2	3	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	2	2
26	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	3	2
27	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	4	2	2	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2
28	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
29	2	3	3	1	4	2	2	3	2	2	3	2	2	4	1	2	3	2	3	2	1	3	3	4	4	1	4	2
30	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	2

### 2.3. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen *Self Efficacy*

**TABULASI UJI COBA INSTRUMEN *SELF EFFICACY***

No.	Item pernyataan																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4
2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	
4	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
8	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4
9	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
10	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	
13	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	
14	3	3	4	2	3	2	4	2	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	1	3	3	3	2	1	2	1	3	3	
15	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
16	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
17	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	
18	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	

20	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2
21	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	1	4	4
22	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3
23	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3
24	2	2	3	2	1	4	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
25	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	2
26	3	3	3	3	1	4	1	3	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2
27	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3
28	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	4	4
29	4	3	3	2	1	2	2	3	1	2	4	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2
30	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	4

### Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 3.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

##### Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik

Correlation		Total_Sekor_PA
Item_PA1	Pearson Correlation	0,860**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA2	Pearson Correlation	,271
	Sig. (2-tailed)	,148
	N	30
Item_PA3	Pearson Correlation	,609**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA4	Pearson Correlation	,589**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Item_PA5	Pearson Correlation	,695**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA6	Pearson Correlation	,143
	Sig. (2-tailed)	,452
	N	30
Item_PA7	Pearson Correlation	,674**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA8	Pearson Correlation	,562**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Item_PA9	Pearson Correlation	,710**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA10	Pearson Correlation	,696**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA11	Pearson Correlation	0,432*
	Sig. (2-tailed)	,017
	N	30
Item_PA12	Pearson Correlation	0,612**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA13	Pearson Correlation	-,059

	Sig. (2-tailed)	,757
	N	30
Item_PA14	Pearson Correlation	,429*
	Sig. (2-tailed)	,018
	N	30
Item_PA15	Pearson Correlation	,638**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA16	Pearson Correlation	,608**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA17	Pearson Correlation	,745**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA18	Pearson Correlation	,122
	Sig. (2-tailed)	,522
	N	30
Item_PA19	Pearson Correlation	0,542**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
Item_PA20	Pearson Correlation	,675**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA21	Pearson Correlation	,670**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA22	Pearson Correlation	,552**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
Item_PA23	Pearson Correlation	,692**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA24	Pearson Correlation	,738**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_PA25	Pearson Correlation	,510**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
Item_PA26	Pearson Correlation	,544**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
Item_PA27	Pearson Correlation	,835**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30

Item_PA28	Pearson Correlation	0,509**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
Total_Sekor_PA	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



## Scale: Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,920	28

### 3.2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Self Control*

#### Hasil Uji Validitas *Self Control*

Correlation		Total_Skor_SC
Item_SC1	Pearson Correlation	,421*
	Sig. (2-tailed)	0,021
	N	30
Item_SC2	Pearson Correlation	0,126
	Sig. (2-tailed)	0,506
	N	30
Item_SC3	Pearson Correlation	,639**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC4	Pearson Correlation	,661**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC5	Pearson Correlation	,635**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC6	Pearson Correlation	,712**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC7	Pearson Correlation	,772**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC8	Pearson Correlation	,620**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC9	Pearson Correlation	,736**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC10	Pearson Correlation	0,299
	Sig. (2-tailed)	0,109
	N	30
Item_SC11	Pearson Correlation	,488**
	Sig. (2-tailed)	0,006
	N	30
Item_SC12	Pearson Correlation	,650**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC13	Pearson Correlation	,772**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30

Item_SC14	Pearson Correlation	-,472**
	Sig. (2-tailed)	0,008
	N	30
Item_SC15	Pearson Correlation	,776**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC16	Pearson Correlation	0,053
	Sig. (2-tailed)	0,783
	N	30
Item_SC17	Pearson Correlation	,649**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC18	Pearson Correlation	,772**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC19	Pearson Correlation	0,1
	Sig. (2-tailed)	0,599
	N	30
Item_SC20	Pearson Correlation	,736**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC21	Pearson Correlation	,535**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	30
Item_SC22	Pearson Correlation	,649**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC23	Pearson Correlation	,620**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC24	Pearson Correlation	-0,093
	Sig. (2-tailed)	0,625
	N	30
Item_SC25	Pearson Correlation	,655**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC26	Pearson Correlation	,776**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC27	Pearson Correlation	,635**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SC28	Pearson Correlation	,650**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30

Total_Skor_SC	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Scale: Reliabilitas *Self Control*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	28

### Lampiran 3.3. Hasil Uji Variabilitas dan Reliabilitas Self Efficacy

#### Hasil Uji Validitas *Self Efficacy*

Correlation		Total_Skor_SE
Item_SE1	Pearson Correlation	0,289
	Sig. (2-tailed)	0,121
	N	30
Item_SE2	Pearson Correlation	,420*
	Sig. (2-tailed)	0,021
	N	30
Item_SE3	Pearson Correlation	0,015
	Sig. (2-tailed)	0,939
	N	30
Item_SE4	Pearson Correlation	,709**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SE5	Pearson Correlation	0,328
	Sig. (2-tailed)	0,077
	N	30
Item_SE6	Pearson Correlation	,529**
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	30
Item_SE7	Pearson Correlation	0,258
	Sig. (2-tailed)	0,169
	N	30
Item_SE8	Pearson Correlation	,415*
	Sig. (2-tailed)	0,022
	N	30
Item_SE9	Pearson Correlation	,599**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SE10	Pearson Correlation	0,251
	Sig. (2-tailed)	0,182
	N	30
Item_SE11	Pearson Correlation	0,292
	Sig. (2-tailed)	0,117
	N	30
Item_SE12	Pearson Correlation	0,322
	Sig. (2-tailed)	0,083
	N	30
Item_SE13	Pearson Correlation	,439*
	Sig. (2-tailed)	0,015
	N	30

Item_SE14	Pearson Correlation	,576**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item_SE15	Pearson Correlation	,585**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item_SE16	Pearson Correlation	,620**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SE17	Pearson Correlation	,558**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item_SE18	Pearson Correlation	,611**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SE19	Pearson Correlation	,511**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	30
Item_SE20	Pearson Correlation	,571**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item_SE21	Pearson Correlation	,497**
	Sig. (2-tailed)	0,005
	N	30
Item_SE22	Pearson Correlation	,567**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item_SE23	Pearson Correlation	,620**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SE24	Pearson Correlation	0,332
	Sig. (2-tailed)	0,073
	N	30
Item_SE25	Pearson Correlation	,509**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	30
Item_SE26	Pearson Correlation	,505**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	30
Item_SE27	Pearson Correlation	,740**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SE28	Pearson Correlation	,600**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30

Item_SE29	Pearson Correlation	,773**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	30
Item_SE30	Pearson Correlation	0,355
	Sig. (2-tailed)	0,054
	N	30
Item_SE31	Pearson Correlation	,463**
	Sig. (2-tailed)	0,01
	N	30
Item_SE32	Pearson Correlation	,427*
	Sig. (2-tailed)	0,019
	N	30
Total_Skor_SE	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## Scale: Reliabilitas Self Efficacy

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,885	32

## Lampiran 4. Skala Penelitian

### SKALA

#### A. PENGANTAR

Skala ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik, *Self Control* dan *Self Efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Di dalam skala ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan atau menyalahkan suatu perilaku dan jawaban yang diberikan tidak mempengaruhi nilai akademis Anda.

Skala ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir akademik, sehingga informasi yang Anda berikan akan sangat membantu bagi pengembangan keilmuan bidang Bimbingan dan Konseling. Untuk itu mohon kesediaan Saudara/i berkenan mengisi skala ini, atas partisipasi dan kesediaannya diucapkan banyak terima kasih.

#### B. IDENTITAS RESPONDEN

Nama : .....  
Angkatan : .....  
Penyusunan Skripsi sampai Bab .....  
Kesulitan yang dirasakan .....

#### C. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah pernyataan dibawah ini dengan seksama. Setiap butir pernyataan tersedia empat alternatif pilihan, yaitu: **Sangat sesuai (SS)**, **Sesuai (S)**, **Tidak Sesuai (TS)**, dan **Sangat Tidak Sesuai (STS)**. Selanjutnya, Anda diminta untuk memberikan respon dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom pilihan sesuai dengan keadaan yang Anda alami.

##### Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	merasa malas setiap kali akan mengerjakan skripsi.	✓			

Apabila Anda menghendaki untuk mengganti jawaban maka beri tanda silang (X) pada pilihan jawaban sebelumnya.

##### Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	merasa malas setiap kali akan mengerjakan skripsi.	✓ X	✓		

Yogyakarta, Desember 2014  
Responden

(.....)

### PERNYATAAN I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya segera mengerjakan skripsi setiap selesai bimbingan.				
2.	Kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi membuat saya malas untuk mulai mengerjakan skripsi.				
3.	Saya mengerjakan skripsi bila sedang <i>mood</i> .				
4.	Setiap kali mengerjakan skripsi, saya segera menyelesaikan pada saat itu juga, meski masih ada waktu lain untuk menyelesaikan.				
5.	Saya menunda jadwal bimbingan karena masih bisa bimbingan dilain waktu.				
6.	Saya mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit.				
7.	Saya dapat menyelesaikan revisi jauh-jauh hari sebelum bimbingan.				
8.	Saya fokus pada penyusunan skripsi agar cepat selesai.				
9.	Saat mengerjakan skripsi saya butuh waktu lama untuk berpikir.				
10.	Saya mengerjakan skripsi pelan-pelan yang penting selesai.				
11.	Saya tetap membatasi waktu bermain meski saya perlu <i>me-refresh</i> pikiran.				
12.	Saya mencari berbagai literatur meski pada akhirnya banyak yang tidak saya gunakan.				
13.	Saya merasa tidak PD dengan skripsi yang saya kerjakan sehingga saya sering merubahnya.				
14.	Saya fokus pada pengerjaan skripsi baru menyelesaikan tugas-tugas yang lain.				
15.	Saya terlambat bimbingan karena pengerjaan skripsi yang belum selesai.				
16.	Saya baru terpacu untuk mengerjakan skripsi jika mendekati waktu bimbingan.				
17.	Saya berencana mengerjakan skripsi namun saya tertarik untuk ikut bermain jika teman-teman mengajak saya bermain.				
18.	Rencana saya untuk mengerjakan skripsi seringkali tidak terealisasi.				
19.	Saya tetap fokus pada tujuan semula untuk mengerjakan skripsi meski tiba-tiba ada kegiatan yang mendadak.				
20.	Saya rutin bimbingan skripsi.				
21.	Saya melakukan aktivitas lain setelah saya mengerjakan skripsi.				
22.	Saya mematikan televisi sekalipun saya suka dengan acaranya, jika saya sedang mengerjakan skripsi.				
23.	Saya pergi bermain bersama teman-teman meski saya belum selesai mengerjakan skripsi.				
24.	Saya memanfaatkan waktu yang ada untuk bersantai-santai.				

### PERNYATAAN II

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
----	------------	----	---	----	-----

1.	Saya tahu bagaimana caranya jika saya menghadapi suatu masalah.				
2.	Saya membating sesuatu jika saya sedang marah atau kesal.				
3.	Saya mengerjakan skripsi karena Dosen mengejar-ngejar saya untuk segera lulus.				
4.	Saya tidak dapat menolak jika seseorang meminta tolong saya untuk membantu mengerjakan sesuatu meski saya sedang mengerjakan skripsi.				
5.	Saya menerima ajakan teman untuk bermain meski saya sedang mengerjakan skripsi.				
6.	Saya mematikan televisi jika saatnya mengerjakan skripsi.				
7.	Saya membuat jadwal sehari-hari untuk mengontrol kegiatan saya antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lain.				
8.	Saya bermain sesuka hati saya tanpa memperhitungkan berapa lama waktu bermain.				
9.	Saya tidak mengakses internet jika tidak saya gunakan untuk mengakses data yang berhubungan dengan skripsi.				
10.	Saya ngobrol dengan teman-teman seperlunya.				
11.	Saya membuat opsi lain sebelum menenukan pilihan.				
12.	Jika saya menggunakan jadwal mengerjakan skripsi untuk bermain, maka saya menggantinya dilain waktu.				
13.	Saya memaklumi jika Dosen Pembimbing sulit ditemui.				
14.	Saya menilai bahwa kegagalan yang sering saya alami adalah langkah awal untuk diri membuat saya lebih baik.				
15.	Saya kesal jika orang lain menanyakan tentang skripsi saya.				
16.	Saya melampiaskan amarah saya dengan melempar atau membanting sesuatu jika saya tidak menemukan ide untuk mengerjakan skripsi.				
17.	Saya merasa minder jika melihat teman-teman sudah wisuda.				
18.	Jika orang lain bertanya mengenai skripsi saya, saya meresponnya sebagai bentuk kepedulian mereka terhadap saya.				
19.	Saya memutuskan untuk bermain atau bekerja daripada menunggu Dosen Pembimbing yang belum tentu hasilnya.				
20.	Saya memutuskan untuk tidur dahulu baru mengerjakan skripsi meski akhirnya saya tidak jadi mengerjakan skripsi karena keenakan tidur.				
21.	Meski saya banyak agenda yang harus saya lakukan, saya tetap memprioritaskan untuk mengerjakan skripsi dulu.				
22.	Saya tidak melakukan aktivitas lain sebelum selesai mengerjakan skripsi.				

### PERNYATAAN III

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tertantang untuk bisa mengerjakan revisi-revisi yang diberikan Dosen Pembimbing.				
2.	Saya tidak tahu yang harus saya lakukan jika tiba-tiba mendapatkan masalah besar.				
3.	Saya memilih membaca bacaan lain daripada membaca jurnal asing.				
4.	Saya membantu teman mengerjakan tugas kuliah daripada mengerjakan				

	skripsi yang rumit.				
5.	Meski saya kesulitan, saya tetap mengisi waktu luang untuk mengerjakan skripsi bukan untuk mengerjakan hal-hal yang tidak penting.				
6.	Saya menyerah jika tenggang waktu yang diberikan cukup singkat.				
7.	Apapun yang terjadi saya siap mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada.				
8.	Saya mampu mengerjakan setiap revisi yang diberikan dosen dengan mandiri.				
9.	Kegagalan yang saya alami membuat saya lebih semangat mengerjakan skripsi.				
10.	Saya ragu-ragu bisa menyelesaikan skripsi karena tidak sesuai dengan bakat saya.				
11.	Saya tidak yakin jika saya bisa berhasil dalam ujian.				
12.	Saya yakin jika saya dapat mengerjakan skripsi.				
13.	Saya yakin, saya dapat mencapai tujuan saya.				
14.	Saya pesimis jika bisa menyelesaikan skripsi karena selalu gagal.				
15.	Saya pesimis bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu dekat.				
16.	Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya dapat menemukan berbagai cara untuk mengatasinya.				
17.	Jika saya gagal, saya dapat memotivasi diri saya untuk bangkit.				
18.	Kesulitan-kesulitan yang saya alami dalam mengerjakan skripsi membuat saya tidak semangat mengerjakan.				
19.	Bila tidak menemukan ide untuk mengerjakan skripsi, saya <i>copy paste</i> skripsi orang lain.				
20.	Saya memiliki tujuan hidup yang harus saya capai, sehingga saya harus bisa lebih baik dalam mengerjakan skripsi.				
21.	Saya harus bisa menggunakan kesempatan yang ada dengan sebaik-baiknya untuk mencapai impian saya.				
22.	Kegagalan yang saya alami, membuat saya tidak semangat untuk mengerjakan skripsi.				
23.	Saya ragu bisa melakukan seperti apa yang dilakukan orang lain.				
24.	Kegagalan yang pernah saya alami membuat saya ragu dalam mengerjakan skripsi.				
25.	Kebiasaan saya menunda-nunda mengerjakan sesuatu/tugas membuat saya suka menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi.				
26.	Keyakinan saya dalam mengerjakan tugas-tugas sebelumnya membuat saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi.				
27.	Kebiasaan saya membaca buku/artikel/jurnal memudahkan saya mengerjakan skripsi.				

😊😊😊😊😊😊 **TERIMA KASIH** 😊😊😊😊😊😊

## Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian

### 5.1. Tabulasi Data Penelitian Prokrastinasi Akademik

Res	TABULASI DATA VARIABEL PROKRASTIASI AKADEMIK																								JML
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	56
2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	59
3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	84
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	52
5	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	51
6	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	58
7	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	65
8	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	4	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	2	3	42
9	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	59
10	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	59
11	1	2	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	35
12	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	59
13	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	68
14	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	84
15	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	70
16	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	59
17	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	51
18	2	3	4	3	2	4	2	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	1	1	3	3	3	64
19	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	64

20	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	65
21	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	75
22	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	59
23	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	2	1	61
24	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	74
25	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	79
26	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	68
27	3	3	4	3	3	4	2	2	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	68
28	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	58
29	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	91
30	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	4	3	3	1	3	3	2	66
31	2	4	3	2	3	3	2	1	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	61
32	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
33	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	72
34	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	64
35	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	56
36	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	66
37	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	71
38	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	59
39	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	69
40	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	66
41	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	70
42	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	68
43	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	60
44	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	66

45	3	1	4	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	1	1	2	2	59
46	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	64
47	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	64
48	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	60
49	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	64
50	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	63
51	2	3	4	2	1	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	47
52	2	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	69
53	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	65
54	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	66
55	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	64
56	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	69
57	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	66
58	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	62
59	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	4	1	4	2	2	3	3	2	56
60	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	57
61	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	1	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	58
62	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	63
63	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2	1	3	3	3	4	75
64	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	4	57
65	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	57
66	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	61
67	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	66
68	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	4	1	1	3	1	4	4	4	4	2	1	2	3	54
69	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	59



70	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	61
71	1	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	2	1	1	4	3	3	4	1	1	1	1	43
72	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	60
73	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	66
74	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	1	2	2	1	3	3	4	4	75
75	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	66
76	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	58
77	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	53
78	2	3	4	3	2	4	2	1	2	3	3	4	2	3	4	4	1	1	4	4	1	3	3	3	66
79	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	67
80	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	61
81	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	1	2	2	3	4	4	3	66
82	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	59
83	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2	1	2	1	63
84	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	1	1	1	2	3	3	3	2	65
85	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	4	3	73
86	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	4	2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	68
87	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	61
88	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	60
89	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	80
90	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	2	62
91	2	4	3	2	3	3	2	1	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	61
92	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
93	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	72
94	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	64

95	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	56
96	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	66
97	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	71
98	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	59
99	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	69
100	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	66
101	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	70
102	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	68
103	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	60
104	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	66
105	3	1	4	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	1	1	2	2	59
106	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	64
107	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	64
108	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	60
109	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	64
110	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	63
111	2	3	4	2	1	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	47
112	2	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	69
113	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	65
114	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	66
115	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	64
116	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	69
117	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	66
118	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	62
119	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	4	1	4	2	2	3	3	2	56

120	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	57
121	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	66
122	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	58
123	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	53
124	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	4	1	1	3	1	4	4	4	4	2	1	2	3	54
125	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	59
126	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	61
127	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	62
128	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	4	1	4	2	2	3	3	2	56
129	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	57
130	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	1	1	1	2	3	3	3	2	65
Skor Ideal																									96

## 5.2. Tabulasi Data Peneilitian *Self Control*

RES	TABULASI DATA VARIABEL SELF CONTROL (X1)																						JML
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	77
2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	58
3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	4	3	1	2	2	2	2	45
4	3	4	4	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	74
5	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	59
6	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	54
7	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	56
8	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	75
9	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	61
10	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	3	1	3	3	2	2	2	51
11	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	83
12	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	59
13	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	54
14	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	30
15	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	51
16	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	61
17	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	58
18	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	1	2	4	2	3	2	55
19	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	2	3	4	3	4	3	1	3	2	3	2	62
20	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	64
21	3	3	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	3	1	3	4	3	2	2	2	2	3	51

22	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	53
23	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	67
24	4	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	4	3	2	3	2	2	2	49
25	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2	2	2	36
26	1	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	1	3	2	42
27	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	50
28	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
29	2	3	1	4	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	3	4	1	4	2	52
30	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	2	56
31	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	56
32	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	53
33	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	57
34	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	53
35	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	62
36	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	64
37	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	53
38	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	56
39	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	54
40	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	57
41	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	50
42	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	52
43	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	59
44	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	52
45	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	58
46	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	4	2	2	2	61

47	3	3	4	2	3	2	4	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	66
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	61
49	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	55
50	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	55
51	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	1	3	2	66
52	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	55
53	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	65
54	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	55
55	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	57
56	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	58
57	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	66
58	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	63
59	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	4	4	3	3	3	2	3	64
60	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	55
61	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	70
62	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	59
63	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	4	3	4	2	2	2	2	47
64	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	2	2	3	1	1	4	3	3	4	4	3	3	64
65	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	59
66	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	55
67	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	55
68	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	1	1	4	3	3	4	4	3	3	64
69	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	57
70	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2	2	2	50
71	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	67

72	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	57
73	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	4	4	2	2	3	3	3	2	54
74	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	4	1	1	1	4	1	1	1	2	39
75	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	56
76	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	59
77	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	60
78	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	4	1	3	4	2	3	2	60
79	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	61
80	4	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	61
81	3	3	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	55
82	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	2	56
83	3	3	3	2	3	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	62
84	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	4	3	2	3	2	2	2	48
85	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	4	3	3	1	3	3	2	2	2	46
86	1	3	2	4	2	2	1	2	1	3	3	2	3	4	3	1	3	3	2	1	3	2	51
87	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	4	2	4	3	2	2	2	56
88	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	58
89	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	1	4	3	4	3	1	3	3	4	1	4	2	55
90	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	60
91	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	56
92	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	53
93	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	57
94	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	53
95	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	62
96	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	64

97	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	53
98	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	56
99	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	54
100	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	57
101	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	50
102	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	52
103	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	59
104	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	52
105	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	58
106	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	4	2	2	2	61
107	3	3	4	2	3	2	4	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	66
108	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	61
109	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	55
110	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	55
111	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	1	3	2	66
112	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	55
113	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	65
114	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	55
115	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	57
116	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	58
117	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	66
118	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	63
119	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	4	4	3	3	3	2	3	64
120	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	55
121	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	56



122	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	59
123	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	60
124	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	1	1	4	3	3	4	4	3	64
125	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	57
126	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2	2	50
127	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	63
128	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	4	4	3	3	3	2	64
129	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	55
130	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	4	3	2	3	2	2	48
Skor Ideal																					88	

### 5.3. Tabulasi Data Penelitian *Self efficacy*

Res	TABULASI DATA VARIABEL SELF EFFICACY																											JML	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
1	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	85	
2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77	
3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	82	
4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	94	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	79	
6	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	
7	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	77	
8	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	94	
9	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	73	
10	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	83	
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108	
12	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	87
13	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	80	
14	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	1	3	3	3	2	1	2	1	3	3	67	
15	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	77	
16	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	76	
17	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	84	
18	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
19	3	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	84	
20	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	70	
21	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	1	4	4	81	

22	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	2	3	3	86
23	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	90
24	2	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	74	
25	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	2	83	
26	3	3	1	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	89	
27	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	86	
28	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	4	4	82	
29	3	2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	61	
30	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	73	
31	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	69	
32	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	69	
33	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
34	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	77
35	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	77	
36	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	74		
37	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	74		
38	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	93		
39	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	64		
40	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	84	
41	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	72		
42	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	83	
43	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	84	
44	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	74		
45	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	81		
46	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	73		

47	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	79
48	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	72
49	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	74
50	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	87
51	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	94
52	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	82
53	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	93
54	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	83
55	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	82
56	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	77
57	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	70
58	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	2	78
59	3	4	3	1	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	81
60	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	1	2	78
61	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	85
62	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	72
63	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	94
64	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	81
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	78
66	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
67	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	86
68	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	66
69	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
70	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	77
71	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	4	4	4	90

72	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	83	
73	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	82	
74	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	95
75	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	88	
76	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	76	
77	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	67	
78	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	73	
79	3	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	84	
80	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	78	
81	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	84
82	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	89	
83	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	90
84	2	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	74	
85	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	72	
86	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	64	
87	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	73	
88	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	4	4	82	
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108	
90	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	4	73	
91	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	86	
92	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	73	
93	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	78	
94	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	77	
95	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	74	
96	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	4	2	76	

97	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	74	
98	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	94	
99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	88	
100	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	74	
101	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	74	
102	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	64	
103	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	79	
104	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	81	
105	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	90	
106	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	73	
107	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	79	
108	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
109	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	74	
110	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	3	82	
111	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	66	
112	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	77	
113	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	84	
114	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	76	
115	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	82	
116	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	73	
117	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	74	
118	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	79	
119	3	4	3	1	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	82	
120	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	79
121	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	81	

122	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	76
123	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	61
124	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	1	4	4	80
125	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	95
126	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	90
127	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	2	81
128	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	66
129	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	78
130	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	45
Skor Ideal																												108

## Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

### HASIL UJI NORMALITAS

#### Frequencies

		Statistics		
		Prokrastiasi_Ak ademik	Self_Control	Self_Efficacy
N	Valid	130	130	130
	Missing	0	0	0
Mean		63,07	57,35	79,52
Std. Error of Mean		,679	,626	,755
Median		64,00	57,00	79,00
Mode		66	55	74
Std. Deviation		7,739	7,137	8,605
Variance		59,894	50,944	74,050
Range		56	53	54
Minimum		35	30	54
Maximum		91	83	108
Sum		8199	7456	10337

#### NPar Tests

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prokrastinasi_ Akademik	Self_Control	Self_Efficacy
N		130	130	130
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	Mean	63.07	57.35	79.52
	Std. Deviation	7.739	7.137	8.605
Most Extreme Differences	Absolute	.106	.094	.078
	Positive	.106	.070	.078
	Negative	-.088	-.094	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		1.212	1.070	.893
Asymp. Sig. (2-tailed)		.106	.202	.402

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



## Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas

### UJI LINEARITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi_Akademik * Self_Control	130	100.0%	0	.0%	130	100.0%
	130	100.0%	0	.0%	130	100.0%

### Prokrastiasi\_Akademik\*Self\_Control

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi_Akademik * Self_Control	Between Groups (Combined)	4699.067	31	151.583	4.907	.000
	Linearity	3615.136	1	3615.136	117.029	.000
	Deviation from Linearity	1083.930	30	36.131	1.170	.278
	Within Groups	3027.310	98	30.891		
	Total	7726.377	129			

### Prokrastiasi\_Akademik\_Self\_Efficacy

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi_Akademik * Self_Efficacy	Between Groups (Combined)	1747.345	28	62.405	1.054	.408
	Linearity	345.099	1	345.099	5.830	.018
	Deviation from Linearity	1402.247	27	51.935	.877	.641
	Within Groups	5979.032	101	59.198		
	Total	7726.377	129			

## Lampiran 8. Hasil Uji Multikolinearitas

Correlations

		Prokrastiasi_A kademik	Self_Control	Self_Efficacy
Prokrastiasi_Akademik	Pearson Correlation	1	-,684**	-,208*
	Sig. (2-tailed)		,000	,018
	N	130	130	130
Self_Control	Pearson Correlation	-,684**	1	,193*
	Sig. (2-tailed)	,000		,028
	N	130	130	130
Self_Efficacy	Pearson Correlation	-,208*	,193*	1
	Sig. (2-tailed)	,018	,028	
	N	130	130	130

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis

### UJI KORELASI

Correlations

		Prokrastiasi_Akademik	Self_Control	Self_Efficacy
Prokrastiasi_Akademik	Pearson Correlation	1	-,684**	-,208*
	Sig. (2-tailed)		,000	,018
	N	130	130	130
Self_Control	Pearson Correlation	-,684**	1	,193*
	Sig. (2-tailed)	,000		,028
	N	130	130	130
Self_Efficacy	Pearson Correlation	-,208*	,193*	1
	Sig. (2-tailed)	,018	,028	
	N	130	130	130

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## UJI ANALISIS REGRESI BERGANDA

**Variables Entered/Removed**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SE, SC <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.689 <sup>a</sup>	.475	.467	5.651

a. Predictors: (Constant), SE, SC

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3670.226	2	1835.113	57.458	.000 <sup>a</sup>
	Residual	4056.151	127	31.938		
	Total	7726.377	129			

a. Predictors: (Constant), SE, SC

b. Dependent Variable: PA

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	110.752	5.619		19.710	.000
	SC	-.724	.071	-.668	-10.203	.000
	SE	-.077	.059	-.086	-1.313	.191

## Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Perolehan  $JK_{reg}$  :

$$\begin{aligned} JK_{reg} &= b_1 \sum X_1 Y + b_2 \sum X_2 Y \\ 3670,226 &= [(-0,724) \times (-0,684)] + [(-0,077) \times (-0,208)] \\ &= 0,495216 + 0,016016 \\ &= 0,511232 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SR_{X1} &= \frac{0,495216}{0,511232} \times 3670,226 \\ &= 3555,24428 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SR_{X2} &= \frac{0,016016}{0,511232} \times 3670,226 \\ &= 114,981721 \end{aligned}$$

$$\text{Total JK regresi, } 3555,24428 + 114,981721 = 3670,226$$

### 1. Sumbangan Relatif

$$\begin{aligned} SR \% X_1 &= \frac{3555,24428}{3670,226} \times 100 \% \\ &= 96,867176 \text{ (dibulatkan 96,87 \%)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SR \% X_2 &= \frac{114,981721}{3670,226} \times 100 \% \\ &= 3,13284 \text{ (dibulatkan 3,13 \%)} \end{aligned}$$

### 2. Sumbangan Efektif

$$\begin{aligned} SE \% X_1 &= SR \% X_1 \times R^2 \\ &= 96,87 \% \times 47,5 \% \\ &= 46,01 \% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SE \% X_2 &= SR \% X_2 \times R^2 \\
 &= 3,13 \% \times 47,5 \% \\
 &= 1,49 \%
 \end{aligned}$$

## Lampiran 10. Surat Izin Penelitian



### KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat: Jalan Kolombo No. 1, Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax.(0274) 565500; Rektor Telp.(0274) 512192 WR I Telp./Fax.: (0274) 561634;  
WR II Telp. Fax.: (0274) 512851; WR III Telp. (0274) 548205; WR IV Telp. : (0274) 555782  
Home Page: <http://www.uny.ac.id>

### SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : **30** /UN34/LT/2015

Rektor Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi kepada:

Nama : Selfi Fajarwati  
N I M : 07104244087  
Prodi./Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Tujuan : Penelitian Tugas Akhir Skripsi  
Lokasi : Prodi. Bimbingan dan Konseling  
Subyek : Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi  
Obyek : Prokrastinasi dengan *Self Control* dan *Self Efficacy*  
Waktu : Bulan Desember 2014 – Februari 2015  
Judul : Hubungan Antara *Self Control* dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BK UNY yang sedang Menyusun Skripsi

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, **08 JAN 2015**

Rektor

u.b. Wakil Rektor I,

Tembusan:

1. Dekan FIP
2. Kajur. Psikologi Pendidikan & Bimbingan
3. Kasubag. Pendidikan FIP

Drs. Warden Suyanto, M.A.,

NIP 19540810 197803 1 001